

تحكم بضغط الدم

(قبل أن يتحكم بك)





تفاصيل بسيطة في حياتك تكسبك الصحة والعمر المديد

ترجمة وإعداد لؤي عبد اللطيف

تحكم بضغط الدم

(قبل أن يتحكم بك)

- الطبعة الأولى 2007

- الناشر: شعاع للنشر والعلوم

حارة الرباط 2 - المنطقة 12 - حي السبيل 2
تلفاكس : 2643545 (21) 00963
هاتف : 2643546 (21) 00963
سورية ـ حلب
ص.ب 7875

لمزيد من المعلومات ولشراء كتب الدار مباشرة على الإنترنت

يرجى زيارة موقعنا http://www.raypub.com
البريد الإلكتروني للقراء: quality@raypub.com
info@raypub.com
البريد الإلكتروني للزبائن: sales@raypub.com
البريد الإلكتروني لدور النشر: orders@raypub.com

تحكم بضغط الدم

(قبل أن يتحكم بك)

ترجمة وإعداد

لؤي عبد اللطيف



مقدمة

لا يمكنك رؤيته أو سماعه، لكنه موجود فعلا، وله القوة الكافية لمنحك إما حياة مديدة، أو أخرى أقصر مما تتوقع.

إنه ضغط الدم الذي لا نفكر به عادة. لا نفعل ذلك حتى يتطوع أحد ما بفحصه من أجلنا، أو حتى يصبح عاليا جدا ويجسد لقبه كقاتل صامت.

سواء أكنت تعاني من ضغط دم مرتفع - فرط ضغط الدم الشرياني hypertension بالمصطلحات الطبية - أم لا، فإنك تتمنى الحفاظ على ضغط دمك عند مستويات لا تسبب الأذية عموما. حيث يزيد ضغط الدم المرتفع من مخاطر تعرضك للأزمات أو النوبات القلبية والجلطات، وهذا ما يبرر حديث الأطباء والمختصين عنه بشكل دائم.

نتناوله اليوم في هذا الكتاب لأنه سيكون - أي ضغط الدم - سعيدا تماما إذا ما تركت الأمور طبيعية فيتفاقم ليشكل خطرا محدقا. وكذلك كمبرر للدعوات المنادية بضرورة فحصه من حين إلى آخر، حيث يعتمد مدى الحاجة إلى القيام بذلك على مشورة الأطباء ونصحهم.

هناك الكثير من التعديلات التي يمكنك إدخالها على نمط حياتك اليومية، هذه التعديلات قد تسهم في الحفاظ على ضغط دمك عند المستويات الآمنة والصحية، وكذلك قد تسهم في خفضه من المستويات العالية جدا. قد لا تطبق هذه التعديلات على نمط الحياة ليلا، غير أن الوقت المخصص لها والجهود المبذولة لإرسائها ستساعد حتما في بلوغ هدفك أو غايتك بنجاح، وهذا هو جل اهتمام هذا الكتاب الذي لا يحاول إخافتك من الموت بخضوعك وركونك لسلوكك غير الصحي وانتظار الضربة القاضية فقط، بل يتناول مبادئ تنظيم وإدارة ضغط الدم، وكيفية إسهام الأفكار البسيطة ولكن الفعالة التي يطرحها في ذلك، وفي كيفية مساعدتها في الحفاظ على ضغط دمك.

تتطلب منك بعض الأفكار المعروضة بذل القليل من الجهد، في حين يتطلب بعضها الآخر النية أو الرغبة في تنفيذها ومحاولة تطبيقها. قد تولد الكثير من الأفكار المتناولة اعتقادا أكيدا لديك بعدم جدوى كل ذلك، ولكن المؤكد هو أن كل شيء ممكن، وستجد فور محاولتك تجريبها بأنها أفكار مقبولة وقد تجلب لك المتعة والسرور كذلك. لا توجد أي فكرة يقصد من ورائها معاقبتك، ومجرد وضع هذه الأفكار حيز التنفيذ لن يتركك خالي الوفاض بل قد يرسم على وجهك ابتسامة عريضة.

1..

ضغط الدم

قد يكون ضغط دمك 180 على 80، أو ربما يكون 140 على 90. كن صادقاً، أتدري ما المقصود بذلك حقاً؟ يعبّر عن ضغط الدم عادةً بتعابير إنسانية... ذلك لأنك لا تمثل رقماً.

قمت بقياس ضغط دمك. همهم الطبيب وتمتم قائلاً: "هذا جيد. تنفست الصعداء بعمق وسألت: "ما هو؟". رفع الطبيب رأسه ببطءٍ ونظر في عينيك مباشرةً.

كانت ابتسامتك مشوبةً بالقلق، فقد أوشكت على إخباره بعدم وجود أية مشكلة حقيقية، إحساسك ينبئك بأن النتيجة قد تخطت الحد الطبيعي، عندئذ صرّح الطبيب باسماً: 120 على 80. تنهدت قائلاً: (عظيم، حسناً، شكراً لك) ثم غادرت المكّان بأقصى سرعة ممكنة.

بعد دقائق وأثناء بهجتك بتلك اللحظات المفرحة، أصابك تغيير مفاجئ، 120 على 80، ضغطي 120 على 80، وماذا بعد؟ ليس لديك فكرة عما يعنيه ذلك. إنه مجرد رقم آخر يجب إضافته إلى لائحة طويلة من الأرقام الأخرى، الرؤية 20/20، دليل كتلة الجسم 24، والآن 120 على 80.

إليك هذه الفكرة..

سجل قراءة ضغطك. إن كنت قد فعلت ذلك مؤخراً، فانظر إلى تلك القراءة في ضوء معارفك الجديدة. أما إن لم تفعل ذلك مؤخراً، فقم بقياس ضغط دمك الآن. هنالك عدد وافر من الأماكن التي تتيح لك القيام بذلك، من بينها على سبيل المثال لا الحصر طبيبك، الممرضة، الصيدلي، قسم الصحة المهنية في مؤسستك أو في صالات الألعاب الرياضية.

القلب في الأساس عبارة عن عضلة تعمل على ضخ الدم إلى بقية أنحاء الجسم. يضخ الدم من القلب مجتازاً الجسم حاملاً الأوكسجين والمواد المغذية إلى بقية أعضاء الجسم، ومن ثم يعود للقلب المتأهب لإعادة ضخه من جديد. إنه يشابه في عمله هذا عمل مضخة ماء لنافورة أو لبركة صغيرة في حديقة. بهذا تنقضي النقطة الأولى وهي: القلب عبارة عن مضخة عضلية.

يتطلب عمل القلب التزود بالطاقة، وهذه الطاقة كهربائية في طبيعتها، وعليه تكون النقطة الثانية: القلب عبارة عن مضخة عضلية كهربائية.

لدى الشخص البالغ ما يقرب من الخمسة ليترات من الدم التي تجول في أنحاء جسمه لمرة واحدة تقريباً في الدقيقة. أثناء مرور الدم عبر شرايينك، تكون القوة المؤثرة على جدران تلك الشرايين هي المقدار المعبر عن ضغط دمك.

تدعى القراءة العليا ضغط الدم الانقباضي (Systolic)، وتمثل الضغط على جدران الأوعية الدموية لدى قيام القلب بضخ الدم نحو الخارج. أما القراءة الدنيا فتدعى ضغط الدم الانبساطي (Diastolic)، وتمثل الضغط على جدران الأوعية الدموية عندما يعاد ملء القلب بالدم من جديد، مما يؤدي إلى انقباضه، وبذلك يتم دفع الدم خارجاً مبتدئاً دورةً جديدةً، ومن ثم ينبسط، وهكذا، انقباض ثم انبساط، انقباض ثم انبساط.

تخيل الضغط على عبوة معجون الأسنان. الأفضل من التخيل أن تقوم فعلاً بإحضار عبوة معجون الأسنان من الحمام وتحاول عصرها. أثناء قيامك بالضغط عليها، يمكنك تحسس تزايد الضغط بداخل العبوة، ولدى إزالة أو رفع ذلك الضغط عنها لن تنتفخ العبوة كثيراً وذلك لانخفاض الضغط بداخلها إلى ما دون قيمة الضغط في الخارج (الضغط الجوي). إنك بذلك تكون قد تعرفت إلى النقطة الثالثة، ألا وهي الانقباض والانبساط.

جرب فكرة أخرى.. لدى قيامك بقياس ضغط دمك. قد تخالف النتيجة توقعاتك. ألق نظرة على الفكرة (3) القادمة "ما الذي يرتفع" لتتبين مسببات بروز هذا الفارق.

حسناً، إنك الآن تعلم معاني أرقام قراءتي ضغط الدم، لكن ما يجب عليك معرفته فعلاً هو المجالات الطبيعية لهذه الأرقام. في الواقع، توجد حزمة من الأرقام أو القراءات التي يمكن اعتبارها قراءات "طبيعية"، لكن يفضل تسميتها بالقراءات الآمنة. لهذا السبب يسهب الأطباء عادةً لدى حديثهم عن ضغط الدم. ما الذي قد ينتابك إذا ما ارتفع ضغطك إلى قيم عاليةٍ جداً؟ قد تتعرض لنطاق كامل من الأحداث المؤسفة كالنوبات أو الاحتشاءات القلبية التي قد تسفر عن انتقالك إلى العالم الآخر بشكل مبكر جداً. كذلك قد يكلفك ارتفاع ضغط دمك مادياً عبر ارتفاع أقساط التأمين على سبيل المثال. علاوةً على ذلك، وبسبب عدم بروز أي أعراض لضغط الدم المرتفع بشكل دائم، فقد تترافق المرة المقبلة التي سيعلم فيها الناس بارتفاع ضغطهم مع انتفاخ شيء ما، وسيتزامن ذلك في معظم الأحيان مع نتائج أو أحداث مأساوية، وبالتالي هذا ما يجعل من عملية فحص الضغط أو قياسه أو مراقبته عمليةً بالغة الأهمية.

خلصت المعارف والعلوم الطبية التراكمية إلى أن قراءات ضغط الدم الفضلى هي تلك التي لا تتجاوز القيم 140 على 90. فإذا كانت قراءات ضغطك مرتفعة أو كنت تعاني من ظروف صحية أخرى، فعلى الأرجح إن طبيبك سينصحك بمحاولة الحفاظ على ضغطك أدنى من تلك القيم. بهذا تنتهي النقطة الرابعة.

حكمة.. لست بحاجة إلى هذا الضغط.

SPANDAU BALLET

كيف يتم ذلك..

س: اعتقد بأن حصيلة إضافة العدد 100 إلى العمر، تمثل الحد الأعلى الآمن لضغط الدم، هل ما أزال أضلل نفسي؟

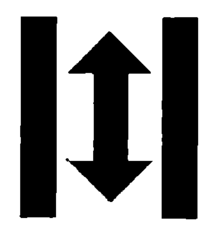
ج: *في السنوات السابقة، عندما كان هناك شح بالمعلومات والمعارف المتعلقة بضغط الدم، كان من المقبول إلى حد ما الأخذ بالاعتقاد القائل بأن إضافة العدد 100 إلى العمر يشكل الحد الأعلى الآمن للضغط الانقباضي. لكننا في الوقت الحالي أصبح لدينا معارف ومعلومات أفضل تشير إلى وجوب عدم تجاوز قراءة ضغط الدم للقراءة 90/140.*

س: بشأن أي الرقمين المعبرين عن ضغط الدم علي القلق أكثر، الرقم الأعلى أم الأدنى؟

ج: *كلا الرقمين هامان. كان الاعتقاد السائد سابقاً بأن الرقم الأدنى هو الأهم. حالياً، تم التوافق على أنه في حال ارتفاع الرقم الأعلى أو الأدنى أو كليهما معاً، فإن فكرة المعالجة والعمل على تخفيض القراءات المرتفعة إلى المستوى الآمن تمثل إحدى الأفكار الممتازة، حيث إن القيام بذلك سيخفف من مخاطر المشكلات الصحية المستقبلية مثل قصور القلب (Heart failure) أو النوبات القلبية أو احتشاء العضلة القلبية.*

س: أخبرني طبيبي بأن ضغطي جيد، ما مبرر قلقي إذاً؟

ج: *إليك وإلى أمثالك ممن ينتمي ضغطهم إلى المستويات الآمنة، يمكنكم رسم ابتسامة عريضة على وجوهكم، ولكنكم لن تنجوا من العاقبة إن أتيتم بأي فعل ينتهي بكم إلى خلاف ذلك. إنكم بحاجة إلى الحفاظ على ضغطكم عند هذه المستويات، لذا عليكم عدم الركون إلى ما حققتموه سابقاً من إنجازات على هذا الصعيد بعدم بذلكم المزيد من الجهود. يجب التركيز على مواصلة الخطا في سبيل المحافظة على حالتكم الصحية الجيدة، وهذا ما يستدعي منكم الإقلاع عن أي عامل من عوامل الخطر التي ما تزال كائنة ضمن قائمة فعالياتكم، وإلا فلن تكونوا قادرين مستقبلاً على سماع الناس يرددون "هاكَ مقياس الضغط".*



2..
تقمص دور الأطباء والممرضات

ليس من الضروري أن تكون طبيباً لتحور جهازاً لمراقبة ضغط الدم وتستعمله. باستطاعتك اقتناء جهازك الخاص والادعاء بأنك أحد نجوم غرفة الخدمات الصحية الطارئة.

لكن هل يعتبر ذلك من الأفكار البناءة؟ وفيما لو كنت عازماً على اقتناء جهازك الخاص. فكيف ستتأكد من حصولك على النتائج الفضلى المرجوة منه؟

استمر بنفخ حجرة مقياس الضغط الزئبقية أثناء ربط كمِّ المقياس حول موضع قياس الضغط على ذراعك. على الأرجح الآن أن يتم الضغط على الزر مباشرة بعد سماع النبض أثناء انتفاخ كمِّ جهاز مراقبة الضغط.

سابقاً، استحوذ أصحاب الصداري البيضاء من الرجال والنساء، وكذلك أصحاب الزي الطبي الرسمي على ميدان أجهزة مراقبة الضغط، وكذلك كانت هذه الأجهزة تنتمي إلى مجموعة معدّات عيادة طبيب الأطفال. إن مجرد كون مقر هذه الأجهزة هو عيادة الطبيب يضفي المسرة والبهجة على المترل. يمكنك حالياً وبشكل مشروع لعب دور الطبيب أو الممرضة أو كليهما معاً دون الشعور بأنك مراقب باهتمام من قبل أي شخص.

عندما تشعر بتوقف الدم عبر الجزء العلوي من ذراعك الملتف أو المحاط بالكمِّ، فاعلم بأنك تسير في الوجهة الصحيحة، فهو كذلك! فالضغط الناجم عن انتفاخ كمِّ جهاز مراقبة الضغط الملتف حول ذراعك سيعيق مؤقتاً تدفق الدم بضغطه على الشريان الرئيسي المار في الذراع. وعند إزالة

هذا الضغط، سيعاود الدم تدفقه وجريانه عبر الشريان من جديد، وبالتالي وبواسطة السماعة الطبية يمكن سماع هذا التدفق.

إليك هذه الفكرة..

قرر ما تريد أن يقدمه لك جهاز مراقبة الضغط. ما هي المهام التي تتطلع إليها. كم المقابل الذي يمكنك تحمله. وبعد كل ذلك اذهب وجرّب البعض من تلك الأجهزة. اسأل الطبيب أو الصيدلي محاولة اختبار الأجهزة التي يستعملونها. اقصد صالات العرض وأجر بعض القياسات الاختبارية على بعض الأجهزة. تأمل شعورك وأنت تقيس ضغطك. قدّر سهولة استعمال ذلك الجهاز. قبل المبادرة بشراء جهازك الخاص. خصص بعض الوقت للتفكير فيما إذا كان هذا الجهاز لك حقاً أم لا؟

تدعى قراءة جهاز مراقبة الضغط عند أول سماع لتدفق الدم بضغط الدم الانقباضي – وتتمثل بالقيمة العليا لقراءة الضغط، أما الضغط الذي لن يتاح لك سماع تدفق الدم من بعده فيدعى بضغط الدم الانبساطي. وهو ما تشير إليه القيمة الدنيا لقراءة الضغط.

استغنت الأجهزة الإلكترونية الحديثة عن السماعات الطبية واستعانت بمكبر للصوت (microphone) للإصغاء إلى نبض الدم المار في الشريان. تقدم هذه الأجهزة كذلك بيانات رقمية عن ضغط الدم ومعدل سرعة خفقان القلب أو النبض أيضاً.

أنباء عظيمة، ولكن قبل الإسراع قاصداً شراء أحد تلك الأجهزة، تمهل للحظة وفكر واطرح على نفسك السؤال التالي:

هل يجب علي اقتناء جهازٍ خاصٍ بي؟

بادئ ذي بدء، ما دواعي التفكير بامتلاك جهاز خاص؟

قد تكون مجرد امرئ متعصب للعلم، أو ببساطة هاوٍ لجمع الأجهزة أو الأدوات، أو ربما تم تشخيص ارتفاع ضغطك وتريد مراقبة كيفية ضبطه أو التحكم به جيداً. حتى طبيبك قد يقترح عليك وجوب اقتناء أحد الأجهزة، إما لمصلحتك الشخصية الخاصة أو لمصلحته هو! كل ما سبق قد يشكل مبررات مقبولة لاقتناء جهازك الخاص.

لا يمكن لأجهزة مراقبة ضغط الدم المنزلية أن تشكل بديلاً عن فحص ضغطك من قبل الطبيب، غير أنها قد تساعدك على الشعور بسيطرتك على الموقف أكثر.

تفيد هذه الأجهزة تحديداً إذا كنت تعاني من ارتفاع الضغط المفرط الناجم عن الاحتكاك مع أصحاب الصداري البيضاء (White Coat hypertension).

مقابل الفائدة والمساعدة التي قد تجنيها عبر أجهزة مراقبة الضغط، فإنها قد تسهم تماماً وبشكل جدي في خلق المشكلات والتسبب بالأذية. فإن كنت تعاني القلق أو الاضطراب، فقد يكون من غير الصحي وإلى حد كبير قياس ضغطك بنفسك. إذ كيف ستشعر إذا ما وجدت ارتفاعاً ملحوظاً في القراءة؟ فإن كانت تلك القراءة ستذهب بك إلى حالة من الذعر والخوف، فعلى الأرجح إن عدم اقتناء هذا الجهاز سيكون قراراً صائباً. هل تقول بأنك قلق جداً بشأن صحتك؟ قد يدعوك الآخرون بالمتوجس أو المهووس صحياً. يمكن لأجهزة مراقبة الضغط هذه تولي الأمر كأية أداة طبية صحية أخرى. فالاستخدام ينطلق بمرة واحدة أسبوعياً، ولكنك لا تلبث أن تجد نفسك تقوم بفحص ضغطك في كل دقيقة سانحة من يومك، وستعد جداول تفصيلية تعالج قراءات ضغطك وسترافقك حيث ذهبت. إن كان حالك من هذا الحال، فانس فكرة اقتناء جهازك الخاص، لأنه سيعود عليك على الأرجح بالضرر لا بالمنفعة.

جرب فكرة أخرى.. الآن وباعتبار أن مزاجك مواتٍ للعب دور الأطباء والممرضات، حاول التعرف على الفكرة (19) القادمة "الدهون".

في المرة القادمة التي ستفحص فيها ضغطك، تخيل ما الذي ستؤول إليه أحاسيسك ومشاعرك وأنت تنتظر الطبيب في قاعة الانتظار، وأثناء قيامه بقياس ضغطك ولدى إعلامك بالنتيجة. إن لم يكن هناك مبرر قوي لإجراء هذا الفحص، أو أنك تواجه صعوبة في الذهاب للقيام بذلك في الوقت الراهن، استرجع مشاعرك وأحاسيسك المرتبطة بآخر مرة خضعت فيها لأي فحص طبي آخر، وتذكر كيف كان تعاطيك وتفاعلك مع نتائج ذلك الفحص بصرف النظر عن طبيعتها.

هنالك أناس ليس لديهم الجرأة على فتح مغلف نتائج فحوصاتهم الطبية، مع إقرارهم بحتمية اطلاعهم على تلك النتائج، غير أنهم يشعرون برغبة عميقة في قيام شخص ما بفتح ذلك المغلف وإعلامهم بفحوى تلك النتائج.

قد لا تكون أجهزة مراقبة ضغط الدم المنزلية من المقتنيات المحببة إذا كان حالك على هذه الشاكلة. أما إذا كنت ستشعر بالطمأنينة والراحة، فلن يكون لديك أي مبرر مقنع لعدم التفكير جدياً باقتناء جهازك الخاص.

حكمة.. ما الأمر يا دكتور؟

BUGS BUNNY

كيف يتم ذلك..

س: **إنني أحد الأشخاص الذين لا يجيدون التعامل جيداً مع الأنباء غير المتوقعة (المفاجئة)، ويوصي طبيبي بفكرة مراقبة ضغطي بنفسي من حين إلى آخر. هل عليَّ إهمال نصيحته أم الأخذ بها؟**

ج: *الأمر صعب، إذا اعتمدت قرار اقتناء جهازك الخاص، فيفضل عندئذ التأكيد على تواجد شخص آخر إلى جوارك لدى قيامك بفحص ضغطك. لتدع أحدهم يكون بمثابة طبيبك أو ممرضتك.*

عدا ذلك، عليك القيام بفحص ضغطك لدى الصيدلي المجاور.

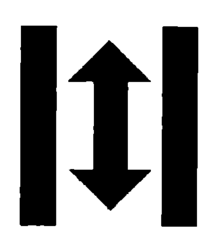
س: **لست على يقين من صحة أو دقة قراءة جهازي، كيف يمكنني التحقق من ذلك؟**

ج: *أحضر دليل التعليمات وتأكد من استثمارك الصحيح للجهاز. قم بشحن أو تبديل البطارية إن اقتضى الأمر ذلك. أما إن كنت قد فعلت، فتوجه إلى بائع الجهاز ليفحصه بنفسه. قد يتطلب الأمر في بعض الأحيان إعادة الجهاز للجهة المصنعة بغية إعادة معايرته من جديد.*

إن لم يكن ذلك الأمر ميسراً، اطلب من طبيبك أو ممرضتك تولي أمر فحص ضغطك بواسطة معدات غرف العمليات (لدقتها)، ومن ثم قم بذلك بواسطة جهازك الخاص، وستظهر لك مقارنة القراءات لاحقاً فيما إذا كان جهازك دقيقاً في قراءته أم لا.

س: **لا ارغب بشراء جهاز لمراقبة ضغط الدم، ما البدائل التي يمكنني اللجوء إليها؟**

ج: *توفر العديد من صالات الألعاب الرياضية أجهزة لمراقبة ضغط الدم لتمكين الزبائن من الاستعانة بها. كما يمكنك القيام بذلك لدى الصيدلي المجاور أو عن طريق ممرضة قسم الصحة المهنية في مكان عملك. أو يمكن ببساطة استعارة جهاز أحد معارفك.*



3..

ما الذي يرتفع

قد ينخفض أو لا. كما هي حال سوق الأسهم المالية الاستثمارية. يمكن لضغط الدم أن يرتفع أو ينخفض. إذاً ما أسباب هذه التقلبات؟ أي من هذه التقلبات قد يزرع فيك القلق؟

تعجّ الحياة بالارتفاعات والانخفاضات. سنبتهج عندما ترتفع قيمة الأسهم. لكننا لن نكون كذلك إذا ما استمر انخفاضها. يعتبر ارتفاع أسعار المحروقات من الأمور السيئة. بينما ينظر إلى سعرها المتدني على أنه أمر جيد.

أما فيما يخص ضغط الدم، فستكون السعادة حيث يكون ارتفاع الضغط عابراً، إلا أن جلّ فكرة ارتفاعه ستقع ضمن دائرة الخطر.

طبعاً من الأمور غير المرغوب فيها أيضاً الهبوط الحاد للضغط. من المؤكد أنك تابعت بعض المسلسلات الدرامية الطبية على الشاشة الصغيرة، ولا بد أنك تفاعلت مع مشهد الممرضة الفاتنة وهي تصرخ "انهيار الضغط 80 على 40"، تفسر الملامح المرتسمة على وجهها ووجوه الآخرين من حولها خطورة الموقف. في الواقع، لست بحاجة الآن إلى أن يبلغك أحد بسوء الوضع، لأن إلقاء نظرة واحدة نحو الرجل الممدد على الطاولة كافٍ لجلاء خطورة الوضع بالفعل.

يحدث انخفاض وارتفاع ضغط الدم على مدار اليوم، فإذا صعدت الدرج، أو ركضت محاولاً اللحاق بالحافلات، سيقود ذلك إلى ارتفاع في ضغط دمك. في الليل وأثناء نومك، فإن الضغط ينخفض تلقائياً وبشكل طبيعي. وهذا السلوك مريح جداً.

تعتبر التقلبات اليومية هذه تقلبات مؤقتة ويجب أن تكون دقيقة، وذلك بعكس تقلبات أسواق الأسهم المالية التي تعد من الأمور الطبيعية/ ولكنها مصدر للكثير من القلق.

إليك هذه الفكرة..

في الأسبوع المقبل. سجل كل الأوقات التي تشعر فيها بأنك تحت الضغط. وإلى جوارها سجل ما قمت به من أفعال للتخفيف من ذلك الضغط. ضع علامة (X) أمام الأنشطة غير الصحية أو الخاطئة (كتناول الكحول والسكريات والتدخين). وبالمقابل ضع علامة (√) أمام الأنشطة الصحية أو السليمة (كتطبيق أساليب الاسترخاء وتناول الخضار والفواكه وممارسة التمارين الرياضية). ستلاحظ بهذا الأسلوب مدى ارتياحك وستكشف عن العادات والممارسات التي تدفع بضغطك نحو الارتفاع وبالتالي الدخول في دائرة الخطر.

سواء أكانت تقلبات أسواق الأسهم المالية وراء الضغط النفسي والإرهاق أم كان هناك أي أسباب أخرى تقف وراء ذلك، فإن ذلك سيحرك ضغطك نحو الارتفاع، وبالتالي سيدخلك في دائرة الخطر، وهذا ما يستدعي منك التعجيل بالخروج منها. فالاجتماع بالمدير، والعروض العلنية، وقدوم الأصهرة للمكوث عندك، كلها تعتبر من العوامل التي تدفع ضغطك نحو الارتفاع. لنسترجع مشهداً لحال جيمس بوند (James Bond) حين مدد على الطاولة وبدأت المكنسة الليزرية (Goldfinger) تقترب ببطء، من أكثر أعضائه حيويةً، عندئذ كان يمكنك المراهنة حتى آخر فلس لديك بأن ضغط دمه كان في تصاعد كبير.

تعتبر هذه الارتفاعات لضغط الدم من الأمور الحسنة، فهي تدل على رد الفعل الطبيعي للجسم أمام هذه الأحداث، ناهيك عن كونها ارتفاعات عابرة ومهمة، فإن ذلك يشكل جزءاً من الرد الطبيعي التلقائي للجسم تجاه الخطر.

إذا كنت عضواً في مجتمع يعيش على الصيد، فهذه الاستجابة ستمكنك من صرع ذاك الظبي اللذيذ، أو الهرب من تهديد بعض الحيوانات الخطرة، وإذا كانت بيئتك متحضرة، فإن ردة الفعل أو الاستجابة ذاتها ستسهم في أداء عملك بشكل جيد والخروج مسرعاً لمواجهة الأشرار أو المهاجمين.

يؤدي إفراز هرمون الأدرينالين إلى شحن جسمك وجعله متأهباً للتصرف. حيث يزداد معدل نبضات قلبك، يتجه ضغطك إلى الارتفاع كاستجابة لذلك، وتصل للعضلات كمية أكبر من

الدم الغني بالأوكسجين والسكريات التي تصبح مشدودة وفي حالة الجاهزية للإقدام على أي فعل سواء كان المواجهة أو الفرار.

لابد أنك ستجد نفسك في موقف مشابه ذات يوم. تسرّع لنبض قلبك، وتعرق لراحات يديك، وفم جاف مشابه للورق المصقول، وتلبك في المعدة. على الرغم مما كنت ستتعرف عليه في هذا الموقف، أو أنك متضايق جراء مشكلة أو مسألة ما، ولأنه لديك أشياء أهم في ذهنك، إلا أن ضغط دمك كان يمكن أن يكون أكثر ارتفاعاً.

جرب فكرة أخرى.. **إنك على دراية بالمناشط أو الفعاليات التي تدخل ضغطك في دائرة خطر ارتفاعه. تخَّر الفكرة (5) وهي "العمل المحفوف بالمخاطر" من أجل النهوض بخطة الإقلاع عن عوامل خطر الضغط المرتفع.**

تضطرب الأمور السابقة إلى حد ما إذا كان ضغطك مرتفعاً بشكل مزمن. على الأقل، يضطرب الأطباء، لأن ضغط الدم المرتفع لا يسبب أي أعراض بوجه عام، ولهذا، لن تعرف بأن ضغطك كان مرتفعاً إلا إذا قيس فعلاً، أو في حال وقوع كارثة.

تساهم سنوات العيش الرغيد المصحوبة بمستوى متدن من الرعاية الصحية في تجاوز ارتفاع ضغط الدم إلى ما وراء سقف القيمة 140 على 90. بالنتيجة: يعتبر الضغط الذي يتجاوز هذا المستوى بثبات من الأنباء السيئة، فمن دون التدخل المناسب فإنك مقبل على مواجهة خطر داهم محتوم.

بعد قيام المصرف البريطاني (the bank of England) بتعديل معدلات الفائدة لديه بغية تلافي المشكلات، وبعد إعادة هيكلة الأعمال التجارية، تبين لك أن ضغطك في تفاقم، فما عليك سوى القيام بضبط عوامل الخطورة. أي التقليل من الملح والكحول والوزن، والنشاط أكثر، والإكثار من تناول الخضار والفواكه. لا يمكنك تغيير شخصيتك، ولكن يمكنك تغيير سلوكك، ولا تنس أن قلبك سيبقى في خطر في ظل عدم بذل المحاولة على إسهاماتك في المحافظة على نمط حياة صحي صحيح.

حكمة.. **المعرفة لا تكفي. عليك التطبيق. الرغبة لا تكفي عليك العمل.**

BRUCE LEE

كيف يتم ذلك..

س: لا يمكنني الاستغناء عن إعداد وتناول مخصصاتي اليومية من القهوة. هل في ذلك تحريض رافع لضغطي؟

ج: *يمكن للكافيين أن يرفع ضغط الدم مؤقتاً. ومع هذا، لا تزال كمية الكافيين الرافعة لضغط الدم إلى حد الخطورة عند الشخص البالغ العادي بحدها الأعلى مثار جدل ونقاش حار. ينصح الأشخاص المعرضون لخطورة امتداد ارتفاع ضغط الدم لديهم، أو أولئك الذين يعانون حالياً من فرط ارتفاع ضغط الدم، بالحد من تناول مادة الكافيين. على أي حال، يعتقد أن تناول فنجانين إلى أربعة فناجين قهوة يومياً لا يسبب أية مشكلة أو أضرار.*

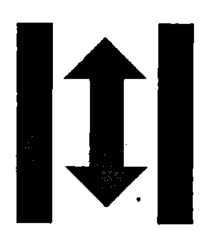
س: لست على قناعة تامة باتجاه ضغطي نحو الارتفاع لدى تعرضي للإجهاد. كيف السبيل لإثبات ذلك؟

ج: *لدى شعورك بالإجهاد أو القلق في المرة القادمة، على ألا تكون معرضاً لتهديد من أي نوع، ذلك أن التهديد سيؤدي بك إلى حالة الاستجابة للإفلات نحو الأمان، ضع ذراعك في كم مقياس ضغط الدم الإلكتروني وقس ضغطك. وبعد زوال ذلك الإجهاد أو القلق، كرر قياس ضغطك من جديد.*

في حال عدم امتلاكك جهاز مراقبة خاص، يمكنك اللجوء إلى إحدى صالات الألعاب الرياضية والقيام بذلك قبل وبعد تنفيذ التمرينات الرياضية تماماً. بهذه الطريقة ستلاحظ بالتأكيد أثر تلك الوضعيات أو المواقف الخاصة في حثّ ضغطك على الارتفاع.

س: قمت بتسجيل فترات وفعاليات الجهد والراحة، وقد تجاوزت أو تفوقت علامات الخطأ (X) على علامات الصواب (√)، ما الذي علي فعله؟

ج: *لا تجزع، فمن الطبيعي الانقياد نحو الممارسات السهلة التي تسفر عن مردود فوري ومباشر. كلنا يفعل ذلك من حين إلى آخر. المهم في الأمر هو الابتعاد عن البيرة والشوكولا وما شابه ذلك طوال الوقت.*



4..

حذار من الرجال ذوي الصداري البيض

مجرد رؤية الطبيب لدى البعض. يعتبر محرضاً كافياً لتوجيه الضغط نحو الارتفاع. يمكن لما يدعى "ارتفاع ضغط الصداري البيض white coat hypertension" أن يكشف عن عدة أمور متعلقة بطريقة عملك.

وحدها أبواق السماعة الطبية تنافس الصدرية البيضاء في لعبة "اكتشاف الطبيب". ينظر إلى الصدرية البيضاء على أنها رمز للعلوم. وخاصة الطبية منها.

كمعظم الأشياء من حولنا في هذه الحياة، للصدرية البيضاء منافع ومضار، لهذا عليك توخي الحيطة والحذر من الأشخاص الذين يرتدونها. فقد يقدمون لمساعدتك، ولكنهم قد يطلبون شيئاً آخر منك أو يقومون بعمل ما لك أيضاً. قد تكون واحداً من أولئك الذين يفضلون للطبيب ارتداء الصدرية البيضاء بغية حقيقة غاية في البساطة مفادها تعريفه أو تمييزه.

حالياً، عند ذهاب شخص ما لموعد طبي، فإنه لن يجد ذات الطبيب دوماً، سيجد في أغلب الأحيان وجوهاً جديدةً في المراكز الطبية، وستكون اللوحة الفوتوغرافية التذكارية التي تعرف أعضاء الفريق الطبي على اختلافهم منتهية الصلاحية منذ سنوات. حيث يتم قص أو اقتطاع

الصور من النشرة السنوية للخريجين، وذلك حتى قبل أن يحظى الطبيب بفرصة ارتداء الصدرية البيضاء. صدق أو لا تصدق، ينتاب معظم الناس شعورٌ بأن الصدرية البيضاء تمثل رمزاً للرأفة والعطف والعناية والاهتمام. هذا الشعور هو الذي يمنحهم الثقة بالطبيب، وبالتالي، عندما يقول لهم: "ثقوا بي" فإنهم يفعلون.

إليك هذه الفكرة..

قم بقياس ضغطك عند الطبيب. بعد أسابيع قليلة، قم بمراقبته عند الممرضة. بعد أسابيع قليلة قم بمراقبته عند الصيدلي المجاور. إن كنت تملك جهازاً منزلياً خاصاً لمراقبة ضغط الدم، فقم بمراقبة ضغطك بواسطته أيضاً. جرب القيام بهذه القياسات في نفس التوقيت من اليوم، وعندما تكون خاضعاً لظروف أو مناخات متشابهة أو متقاربة إلى حدٍ ما في ذلك اليوم. سيمنحك هذا السلوك فكرةً جيدةً عن ماهية أو طبيعة ضغط دمك.

بالمقابل وعلى الرغم مما سبق، لا يتقبل جميع الناس رؤية الطبيب بالصدرية البيضاء، فمنهم من يرى أن تلك الصدرية تدفع بضغطهم نحو الارتفاع.

إن ظاهرة ارتفاع الضغط المتعلق بالصدرية البيضاء هي ظاهرة حقيقية بالفعل. فقياس ضغطك في أي موقع آخر عدا المجمعات الطبية سيكون أمراً طبيعياً تماماً، أما الجلوس مقابل الطبيب المرتدي الصدرية البيضاء من ناحية أخرى، فإنه قد يطلق العنان لارتفاع الضغط بشكل ملحوظ.

في الواقع، لا يعد ارتداء الصدرية البيضاء من متطلبات الطبيب على الإطلاق. فقط أثناء وجوده في العيادة أو المستوصف فإن قياس ضغطك سيؤدي إلى ذلك. لدي صديق يسبح في عرقه، وينهار من داخله، ثم يدخل في حالة القلق الشديد بمجرد أن يشمّ أو يتحسس رائحة المشفى.

عندما يشير قياس ضغط أحد ما يتعرض لارتفاع ضغط الدم المرتبط بالصدرية البيضاء على مدار الأربع والعشرين ساعة إلى أنه مرتفع، فإن ضغط دمه طبيعي مع ذلك. لذا، في سبيل مصلحة المرضى، أليس من الجدير بالأطباء بعد كل ذلك نزع صداريهم البيض؟

قد يؤول ذلك إلى تصنيف الشخص الذي يتعرض لارتفاع ضغط الدم المرتبط بالصدرية البيضاء ضمن فئة المعانين من ارتفاع ضغط الدم لكن الأمر ليس كذلك في الواقع.

إنها مشكلة حقيقية فعلاً، إنك ترى، تلعب الصداري البيض العديد من المهام الأخرى. فإضافة إلى التعريف بهوية صاحبها، فهي تؤمن الجيوب العميقة للأجهزة، وتوفر الحماية من الترعات

الشريرة التي قد يتعرض لها الطبيب - أتذكر كم كان عدد البقع واللطوخ التي اكتسبتها صدرية المختبرات أثناء الدراسة.

طبعاً يمكن أن تستر الصدرية البيضاء أيضاً بعض ملابس الطبيب غير المواكبة للموضة أو غير الأنيقة، ومع ذلك، الصدرية البيضاء ليست جيدة بالمجمل. قد تكون غير عملية وغير مريحة للاستعمال. وعلى وجه الخصوص، عندما تصبح متصلبة كالجثة الهامدة بعد إشباعها بالنشاء عند عامل التنظيف. نعم، يجب تنظيف الصداري البيض من حين إلى آخر. قد تبدو الصدرية البيضاء المنكمشة التي يجرها الطبيب خلفه أثناء قيامه بجولته على المرضى، إنه يحاول عيادة المرضى الواحد تلو الآخر. إن هذا المشهد يبدو كمن يرتدي سترة ضيقة بالية.

جرب فكرة أخرى.. **من الممكن تخفيض ضغطك من خلال التأمل. حاول اختبار الفكرة (37) "دع المزاج يقودك" قبل اعتماد أية وسائل أخرى.**

على أي حال، القليل من الأطباء حالياً يرتدي الصداري البيض، إقراراً منهم بأنها قد تشكل أحد الحواجز بين الطبيب والمريض.

كذلك يمكن لغيابها جعل المريض أكثر راحةً، وهذا ما يساعده فيما يخص ضغط الدم على وجه الخصوص.

تصدرت الاختصاصات الطبية كطب الأمراض النفسية، والأطفال والصحة الجنسية وطب العائلة قصب السبق في هذا المضمار، فقد أحالت الصدرية البيضاء إلى التقاعد بعد خدمة مخلصة طويلة. حتى المختصين الذين تتعرض صدرياتهم البيض لهجوم منظم من قبل المفرزات السائلة للجسم - كالجراحون وأطباء الطوارئ والإسعاف، على سبيل المثال- الذين إن لم يستعينوا بصدرياتهم البيض لحمايتهم، فإنهم يرتدونها لإشباع غرورهم... هم الآن يقتفون أثر ألبسة الجراحة العصرية خضراء اللون التي باتت شائعة بفضلER (Emergency Room) غرف الطوارئ وجورج كلوني George Clooney. والآن كل شيء يتجه لرفع ضغط الدم.

حكمة.. **دائماً حاول قلب الأوضاع السلبية إلى إيجابية.**

MICHAEL JORDAN، لاعب كرة سلة

كيف يتم ذلك..

س: لم أكن أشعر بالراحة، ذهبت إلى الطبيب الذي تقصى وراقب ضغطي، لقد كان مرتفعاً. هل يفترض بي القلق إزاء ذلك؟

ج: *غالباً ما يتم قياس ضغط الدم كجزء من الإجراءات الأولية في مسعى لتشخيص المرض. في ظل هذه الظروف، قد يكون ضغطك عند مستوىً عالٍ. حاول مراقبته عندما تكون في وضع مريح أكثر أو عندما تشعر بالارتياح مرة أخرى.*

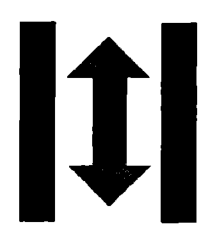
س: كيف تم ذلك، عندما أبرمت موعداً خاصاً لقياس ضغطي من قبل الطبيب، كان ضغطي مرتفعاً؟

ج: *هل فحصته من قبل الممرضة، قد تمثل الممرضة لمعظم الناس تلك الشخصية الأقل تهديداً، تترك جانباً الشخصية التقليدية المسؤولة الشبيهة بالتنين، هي تلك، يشعر معظم الناس بالارتياح للحديث مع الممرضة أكثر من الطبيب، وإنك مولع لدرجة أنك تنشد العلاج حتى قبل أن تقوم الممرضة بقياس ضغطك!*

س: حاولت فحص ضغطي من قبل الممرضة، وكان ما يزال مرتفعاً، ما خطوتي التالية؟

ج: *ربما يكون ذلك نتيجة لارتفاع ضغطك فعلاً، في مثل هذه الحالة، عليك سؤال الطبيب فيما إذا كنت بحاجة إلى العلاج.*

أحياناً، يطلب الناس فحص ضغطهم "طالما أنا موجود هنا"، أو أن الممرضة تحاول اصطياد عصفورين بحجر واحدة. إذاً، إذا كان موعدك بالفعل من أجل إجراء خزعة لعنقِ الرحم على سبيل المثال، أو لأخذ اللقاحات، بالتالي، من المفترض أن تكوني قلقة بهذا الصدد، الأمر الذي سيزيد من ارتفاع ضغطك. إذا كان الحال على هذا النحو، افحصي ضغطك بعد الانتهاء من الإجراء الرئيسي، حيث يفترض عندئذٍ أن تكوني أكثر راحةً وهدوءاً.



5..

العمل المحفوف بالمخاطر

سيتم هنا إلقاء نظرة على عوامل الخطورة، وكيفية شطبها من قائمة فحوصاتك الشخصية.

إنك تراقب كلا الاتجاهين وتراعي الإشارات المرورية عند عبورك الشارع بغية التخفيف من خطر إنهاء أيامك. هل تفعل ذات الشيء يا ترى فيما يخص ضغطك؟

هل سمعت إعلانات الراديو؟ عادةً ما تتناول هذه الإعلانات استثمار أو إنفاق المال بطريقة أو بأخرى. أنت تعلم، عندما يكون الصوت في نهاية الحديث سريعاً حقاً، ويذكر المذيع شيئاً ما حول "أن قيمة الاستثمارات تتجه صعوداً أو هبوطاً". حسناً، يمكن للصحة أن تكون محفوفة بالمخاطر أيضاً. المكافئ الصحي سيكون: ضغط دمك سيكون في خطر إذا ما تناولت الكثير من الملح أو الدهون بما يتجاوز الحدود اللازمة أو إذا ما تناولت كميات كبيرة من السكريات، أو أسرفت في شرب الكحول إلى ما بعد الحدود الآمنة الموصى بها، أو أنك مكثت لفترة طويلة دون نشاط أو فعالية أو حركة، أو أنك تعاني من زيادة في الوزن أكثر مما ينبغي. لكن على خلاف الاستثمارات المالية، حيث المجازفة الكبرى هي في وجود فرصة كبيرة جداً إما لجني المكاسب الضخمة أو التعرض لخسائر فادحة. أما بالنسبة لضغط الدم، فالمكاسب أو الخسائر التي قد تتعرض لها لا يمكن حسابها أو تقديرها بواسطة المعادلات الرياضية. الأنباء السارة هي وجود الكثير من الأشياء التي يمكن القيام بها للتخفيف من تلك الأخطار، وهي أمور سهلة، تستهلك منا القليل من الوقت أو الجهد، ويمكننا أحياناً القيام بها مباشرة وفي فترة زمنية قصيرة جداً. يمكننا تنفيذها يومياً، إذاً لَمَ لا نفعل؟ يتعلق شق من الإجابة عن هذا السؤال بأن الخطوات

السهلة الآمنة المتأصلة فينا منذ نعومة أظفارنا لطالما كانت موجودة، لم يدربنا أحد فيما يخص ضغط الدم، وبالتالي، فهي لا تأتي بشكل تلقائي، وهذا يعني افتقارنا إلى بعض وسائط التذكير فيما لو كانت رغبتنا هي استرجاع أو تذكر القيام بتلك الممارسات. مع مرور الوقت، تم تحويلها لتصبح جزءاً من أعمالنا الاعتيادية التي نقوم بها، وبذلك فهي لن تعرقل قائمة الواجبات التي سنمارسها (سجل الأنشطة أو الممارسات).

إليك هذه الفكرة..

على قطعة ورقية، أو من خلال مساعدك الشخصي الرقمي (Personal Digital Assistant) PDA، أو بواسطة حاسبك الشخصي، أو في أي وسيلة تراها مناسبة، ويمكنك الولوج إليها بسهولة دوّن: لا تتناول أكثر من ستة غرامات من الملح يومياً. تناول خمس قطع من الخضار والفواكه يومياً. كن نشيطاً وفعالاً لمدة ثلاثين دقيقة يومياً كحد أدنى على مدار خمسة أيام أسبوعياً على الأقل. لا تشرب أكثر من المقادير الآمنة المنصوح بها من المشروبات الكحولية. حاول الوصول إلى الوزن المثالي.

أشر على كل واحد من هذه المتطلبات حالما تظن أنك أنجزته. بعد ذلك، قم باختيار واحدة أخرى لم تنجزها لكنك تسعى إلى أن تضع إشارتك عليها. هذا كل ما عليك فعله.

لا علم لي بشأن ما يتعلق بك، لكن يبدو أن قائمة الممارسات التي يجب علي القيام بها ستكون طويلة. فكلما أقدمت على شطب أحد بنودها، يظهر أو يبرز بند آخر أو بندان أو أكثر.

التعشيب، مراجعة صك الرهن، التمرين، تسريب رأس الدوش الثابت، تولي أمر العالم... أنت تعرف نوعية الشيء.

يتراءى لنا في معظم الأحيان أن قائمة الفروض أو الممارسات تشكل نموذجاً للحياة بحكم القوانين الشخصية عن طريق إعادة توليدها، واستنساخها بشكل قسري يخرج عن السيطرة كالفيروس. الشيء الأخير الذي ترغب بأدائه هو أن تضيف إلى القائمة القليل من الوقت للعناية بصحتك.

لكن يمكن لهذه القوائم أن تكون مقنعة على الأقل عندما تحقق أو تسعى إلى شطب البنود كلها بضربة قلم شديدة. في الحياة المعاصرة، ذلك أقرب ما يكون من إيصال عدوٍ بغيض إلى حد السيف. حسناً، إنها حياتي على أي حال. يجب ألا تكون الخطوات والتدابير المتبعة لحماية أو رعاية صحتك قاسية جداً.

فالعديد من هذه الخطوات لن يكون أقسى من النظر يميناً ويساراً لدى استعدادك لعبور الشارع. صحيح أنه هناك قائمة من الفحوصات والاستقصاءات التي يجب عليك الخضوع لها دورياً، لكن الكثير من هذه الخطوات التي تضفي البساطة على أسلوب الحياة المعاشة يمكنها التخفيف من عوامل الخطورة تلك المؤدية إلى ارتفاع ضغط الدم.

أدخل عادةً وضع هذه الممارسات في قائمة واجباتك وتمتع بشطبها من تلك القائمة تباعاً مرة أخرى. على أمل أن تصبح في نهاية المطاف ممارسات طبيعية تلقائية أو غريزية، مثل الإنصات إلى صوت الشاحنة الضخمة الهادر قبل أن تخطو أول خطوة لعبور الشارع.

جرب فكرة اخرى.. **ألقِ نظرة على الفكرة (7) "في المرمى" لتضع مؤشراً إلى جانب الهدف الذي اخترته.**

تتضمن نوعية الممارسات الواجب عليك اعتمادها أو أخذها بعين الاعتبار على رأس سلم أولوياتك واهتماماتك: تجنب الزيادة في كميات الملح، تناول ما يكفي من الفواكه والخضار، الاقتصار على الكميات الآمنة من الكحول، تفادي الخمول والكسل، ومراقبة الوزن. هي تلك كل الممارسات التي تفيد ضغطك، والتي تحافظ عليه ضمن المستويات الآمنة، ومن المستبعد أن تتسبب لك بأي ضرر أو أذى.

حكمة.. **الخطر الأكبر في الحياة، هو عدم قيامك بأي شيء على الإطلاق.**

ANONYMOUS

كيف يتم ذلك..

س: أين يمكنني تسجيل أهدافي أيضا؟ لا يتاح لي دوماً الوصول إلى حاسبي الشخصي، ودائماً تضيع الأوراق على طاولة مكتبي، وحتى القصاصات الورقية الصغيرة في جيوبي غالباً ما ينتهي بها المطاف إلى التلف لدى تعرضها للغسيل.

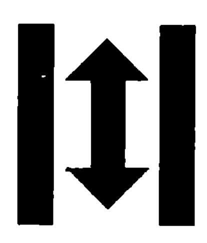
ج: *يمكنك وضع القائمة في أي مكان تريد، فقط ليكن مكاناً مرئياً من قبلك، يمكنك لصقها على لوح الملاحظات أو على باب البراد إذا رغبت. قم بإعداد عدد من النسخ من تلك القائمة وانشرها في أرجاء متعددة من المنزل أو مقر العمل، وهذا التوزيع بهدف التذكير فقط، لا تكثر من تلك النسخ إلى الحد الذي ربما يؤدي بك إلى اتخاذ موقف سلبي إزاءها أو العزوف عن الالتزام بها – تعرف كيف يصبح شعور المرء لدى مواظبته على سلوك محدد بشكل مستمر: ذلك يجعلك تصرف النظر عن هذا السلوك أليس كذلك؟ هناك فكرة أخرى تقتضي منك القيام بترتيب الحروف الأولى من خمس كلمات لتذكيرك.*

فقط انتق خمسة أحرف ورتبها على هيئة كلمة يسهل عليك تذكرها. على سبيل المثال: الملح، الوزن، الكحول، الفواكه، التمارين الرياضية، تقود لتشكيل الكلمة (موكفت).

ليس من المهم أن تحمل الكلمة المشكلة أي معنى عملياً، المهم أن تكون كلمة يسهل تذكرها.

س: أكره القوائم، فهي تفعل فعل العوائق أمام الحصول على أي شيء منجز، ماذا يمكنني أن أفعل سوى ذلك؟

ج: *إذا كنت لا تحتمل تلك القوائم، بمعنى أنه قد تقودك نحو التوتر، لا تنفذ أي بند منها. إليك فكرة أخرى، فقط بادر بتحديد عامل الخطر لأنك تحتاج إلى حذفه من القائمة والاحتفاظ به في ذهنك، أو اترك شيئاً ما شكلياً حولك ليذكرك. الحذاء الرياضي على سبيل المثال إذا كانت التمارين الرياضيةَ هي التي ستؤديها بالحصول على تجهيزاته ومستلزماته ومعداته، أو شريط القياس إذا ما كنت ستقوم بعملية الوزن. فقط لا تدع هذه الأشياء في مكان خفي أو أن تتعثر بها أو تتخطاها.*



6..

التردد أو تثبيط الهمة

لا تكن قاسياً على نفسك. في بعض الأحيان. تستغرق الأمور فترة من الزمن حتى تستقر في مقرها أو موضعها الطبيعي، وعندما تكون الحياة سهلة بسيطة. فإن الضغط يزول.

في بعض الأحيان. تكون الصعوبة في الانطلاقة الأولى فقط. أليس كذلك؟ تعلم أنه عليك القيام بشيء ما. ولكنك تشعر بالعجز حيال ذلك وكأنك ملتصق بمادة لاصقة. إما لصعوبة الأمر حقاً. أو لأنك بحاجة إلى التشجيع كي تنطلق.

كنت في حالة تعلم فيها بأنه عليك فعل شيء ما، لكنك لم تفعل - مقابلة عمل، كتابة تقرير عمل والاستعداد لعرض ما - على سبيل المثال.

على الأرجح أنك واجهت ذلك الشعور من القلق عندما تقدمت أو خضعت لامتحانات الكلية أو المدرسة للمرة الأولى، إرادة البقاء في الفراش (السرير) بما فيه الكفاية قبل مهمة السفر. حتى إن كنت قد قررت ذات مرة ترك السرير، فكم مرة اصطدمت بمانع ثناك عن الانطلاق؟

تفحص بريدك الإلكتروني، تحضير فنجان آخر من القهوة، كل شيء صغير يسارع إلى القفز أمامك وبشكل مفاجئ يواجه أو يباغت أولوية النسب الكبيرة.

إن ترتيب المقالات أو الأضابير بشكل أفضل، لا يمكن أن يتم في ظل هذه الفوضى، دعنا نرتب المكان قبل البدء، ما هذا، عرض خاص من مؤسسة الهاتف؟ ربما يكون من المفيد الاتصال بهم، سيكون من المؤسف إهدار صفقة جديدة جيدة.

لنواجهها، إنك تؤخر الأمور الحتمية، وأنت تدرك ذلك.

إليك هذه الفكرة..

دوّن عامل الخطورة الذي تريد معالجته على صفحة ورقية ولا شيء دون ذلك. خصص ما يقرب من الخمس دقائق للانكباب عليه ومن ثم اتركه لهذا اليوم. في اليوم التالي. قم بدراسته أو الانشغال به لفترة أطول قليلاً. وهكذا. بعد كل محاولة ناجحة. ستشعر بأنك تكسب ذاتك. بالعمل القليل نحو المهمة في كل يوم. فإن خوفك سيتلاشى وستنمو ثقتك بنفسك وتتعزز.

لماذا تفعل ذلك؟ حسناً، غالباً ما يكون السبب صعوبة ما أنت مقدم على فعله. فقد يكون أمراً ما لم يسبق لك القيام به في الماضي أو لم تتح لك فرصة التعرف عليه، وهو أمر مجهول أو مبهم بالنسبة لك، وبصراحة شديدة، لديك فكرة سطحية عن كيفية تنفيذه، ولست على ثقة من إمكانية أدائه على أكمل وجه.

أنت على علم بأن عاقبة عدم القيام بهذا العمل ستكون أسوأ من المواظبة عليه أو الشروع بتنفيذه. لكن الأشياء الأخرى، ومهما كانت بديهية، تبقى بحاجة إلى الإنجاز قبل أي شيء.

إن هذا ما يشعر به بعض الناس بكل تأكيد، لنقل، عندما يتطلب الأمر أن يخسروا بعض وزنهم، أو أن يقللوا من كمية الملح في طعامهم، يبدو الأمر قاسياً. لديك فكرة مبسطة عن كيفية الخوض في هذا الأمر. في الواقع، لابد أنك تفضل دفن رأسك في الرمل، وهذا ما لن يكون في صالح ضغط دمك.

إن لم تقر بأي من هذا في قرارة نفسك، أو أن هذه المناشدات غريبة عنك، أو تعتقد بأني لا أدرك طبيعة المشكلة، أو كان هناك عمل ما لابد من إنجازه، فما عليك سوى المواصلة والمواظبة وإنهاء ذلك الأمر.

على أي حال، ومن خلال خبرتي، حتى أولئك الذين يواجهون المصاعب مثلك، يقومون بتحدي عوامل خطر ارتفاع ضغط الدم.

جرب فكرة أخرى.. لا تريد فقدان زخمك. لهذا ألق نظرة على الفكرة (50) "الزيت. الماء. النفط. الضغط" لترى كيف يمكنك الحفاظ على جريان أو تدفق الأشياء.

إذا كنت ما تزال متردداً ومتأففاً بشأن أي الأمور التي ستواجهها أولاً، ففكر بشأن كيفية التوجه إليه أولاً.

هل تود التعرف على أشد الأمور سوءً لإبعاده عن مسارك حتى يسهل عليك أداء ما تبقى منها، أم أن معالجتك للأمر السهل أولاً ستمنحك ثقة أكبر لمعالجة الأمور الأخرى، وهذا ما يعزز لديك الثقة تدريجياً لتتوجه نحو الأمور الأصعب؟

كن صادقاً مع ذاتك، هذا ليس امتحاناً، الأمر يتعلق بشأن وضعك (رسمك) خطة اللعبة. إنه يدور حول الأعمال التي تنتظرك، والطرق والأساليب التي ستعتمدها لإنجاز تلك الأعمال، كل ما عليك القيام به هو الانطلاق، وفور قيامك بذلك، سيتحسن شعورك وستزداد ثقتك بنفسك وستصبح أكثر قدرةً وجرأةً على الإسراع والتقدم.

بعد إنجاز الهدف الأول، يصبح إنجاز الأهداف اللاحقة أسهل، وذلك لأن النجاح يعزز الثقة بالنفس. إذا قررت التغيب عن امتحان المدرسة أو الكلية بسبب المرض – حسناً، كنت مريضاً إلى الحد الكافي الذي جعلك تتغيب أو تتخلف عن الامتحان، وبعد ذلك، وبشكل عجيب، أصبحت أفضل وعادت صحتك إليك وتولدت لديك رغبة بمتابعة الشاشة الصغيرة– ما الذي حدث بعد ذلك؟ إنك على الأرجح قمت بإعادة تقديم الامتحان على كل حال، في هذه الأثناء، كان جميع رفاقك يمضون أوقاتاً ممتعة، وربما راودك شعور الندم بسبب تغيبك عن الامتحان وتفويت تلك الفرصة في المرة السابقة.

بشكل أو بآخر، كان من الأجدى عملياً الخضوع للامتحان في موعده المخطط له تماماً، لهذا السبب تحتاج عوامل خطر ضغط الدم إلى المعالجة في وقتها لأن عواقب إهمالها أو تأجيلها أو تركها دون مراقبة قد تجعلك تتراجع كثيراً.

حكمة.. ما من مشكلة أقدمت على حلها، إلا وأصبحت قاعدة، حيث ساعدت فيما بعد في حل المشكلات الأخرى.

RENE DESCARTES

كيف يتم ذلك..

س: خططت لشطب أحد عوامل الخطر، ولكنني فيما بعد كافحت بغية الانتقال للعامل التالي، هل لديك أية نصيحة للحفاظ على زخمي هذا؟

ج: *في كل مرة تشطب أو تدقق في عوامل الخطورة، خصص بعض الوقت لتذوق طبيعة إحساسك. تذكر ذلك الإحساس وأنت تختار العامل التالي الذي ينتظر المعالجة. اكتب أو عبر عن إحساسك في كل مرحلة بدءاً من التلبك المعدي وانتهاءً بالبهجة والسرور وذلك للتذكر والاطمئنان وأنت تعالج العامل التالي في القائمة.*

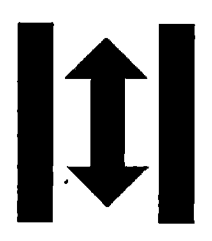
س: حاولت معالجة عوامل الخطورة عندي ثلاث مرات هذا الأسبوع، غير أنني فشلت في البدء ولا أزال عاجزاً عن الانطلاق. ما الذي عليّ محاولته فيما عدا ذلك؟

ج: *إن الإطالة باستمرار المحاولة لمعالجة ذلك العامل أكثر من ذلك ستعرضك للفشل الذريع. وهذا ما سيقود إلى تعرضك لزعزعة ثقتك بنفسك. لذا، عليك التحول لمعالجة عامل خطورة آخر تحتاج إلى التوجه إليه والعمل أو الحرص على التوصل لذلك العامل.*

إن لم تكن حذراً، فستجد نفسك متأزماً أمام أي من عوامل الخطورة التي تتطلب المعالجة، وستعمل بهمة ونشاط إزاء التصرفات غير الصحية لتعوض هذا الشعور. ولهذا السبب قم باختيار أمر آخر وكافئ ذاتك بأن تحاول مهما كانت الظروف، إنك تستحقه.

س: أحتاج إلى تخفيف وزني، لكن ذلك قاس. كيف لي المباشرة في ذلك دون تلكؤ؟

ج: *يعد التصدي لمسألة تخفيف الوزن أحد أصعب عوامل الخطورة مواجهةً. حاول في المرحلة الراهنة اختيار عامل خطورة آخر كتناول خمس قطع من الفواكه أو الخضار يومياً على سبيل المثال، سيكون ذلك أسهل وسيساعدك في الوقت ذاته على فقدان بعض الوزن، الأمر الذي سيحفزك تباعاً على مواجهة مهمة أو أمنية الوصول إلى الوزن الأمثل.*



7..

في المرمى

مـن السـهل أن يوقعك ضـغط الدم في مصـيدة التسـلل. فيما يلي الطريقة الأنجع في إحراز أهداف ضـغط الدم تلك.

في لعبة الحياة، حتى نكسب، علينا إحراز ما يكفي من الأهداف. يتمثل أحد هذه الأهداف بتأمين ضغط الدم الذي يتيح لنا البقاء ضمن اللعبة لا أن يبعدنا عنها.

تزخر الحياة بالأهداف. في الزواج السعيد، والأطفال الأصحاء، والنجاح في العمل، والصداقات الجيدة على سبيل المثال تمثل أهدافاً يتمناها ويطمح لتحقيقها معظم الناس. هنالك أيضاً الأهداف التي لا نعيرها ما تستحق من الاهتمام، يمكنك القول بأننا نعتبرها بديهية كعبور الشارع دون الاصطدام بالمركبات المارة على سبيل المثال.

تزخر الصحة الجيدة أيضاً بالأهداف كأن تتمتع بوزن صحي، أو تأكل خمس قطع من الفواكه أو الخضار يومياً، وأن تكون نشيطاً بدنياً وفق قواعد منتظمة —هذه تمثل البعض فقط.

يشكل الحفاظ على ضغط الدم الذي يسّهل أو يبرر حياة صحية مديدة، هدفاً تم وضعه من قبل الكثير من الأطباء والممرضين لمرضاهم. فقد يكون بالتالي الطبيب هو من أوصاك بهذا الهدف.

إن بلوغنا الهدف يجعلنا نشعر بالنشوة، بالفخر لما حققناه من إنجاز. ما عليك سوى مراقبة البسمة والفرحة الغامرة المسيطرة على وجه لاعب كرة القدم حين تلامس كرته شباك مرمى الخصم لتدرك روعة ذلك الشعور. إذاً، كيف ستبدأ بالتأكد من حدوث ذلك فعلاً؟

إليك هذه الفكرة..

ضع لنفسك هدفاً يساعدك على رفع الكأس - وليكن تأمين ضغط دم صحي وطبيعي - لتبدأ باختيار أي أمر سهل وقم باعتماد النظام SMARTER الذي تطرقنا إليه آنفاً. حاول بلوغ الهدف مع نهاية الأسبوع المقبل. كلما سجلت أهدافاً أكثر، أصبحت إيجابياً أكثر بشأن ما يتعلق بالهدف التالي.

على الأرجح أنك تتقيد بمعظم التعديلات الضرورية على نمط حياتك في محاولة صون ضغط دمك صحياً وطبيعياً عندما يكون لديك ما يكفي من المهارة الجيدة لتسجيل الأهداف.

جرب فكرة أخرى..

إذا كانت لديك رغبة في جعل عملية تسجيل الأهداف أسهل، ألق نظرة على الفكرة (8) "الشراكة الثنائية، الثلاثية ليست مزدحمة دوماً".

ولهذا السبب تحتاج إلى البراعة، لكن يبقى الأفضل أن تعتمد أو تلتزم النظام (SMARTER) غير المتداول كثيراً بين الناس حالياً.

أولاً وقبل كل شيء يجب أن يكون الهدف محدداً (Specific) بالنسبة لك. شيئاً ما ترغب بتحقيقه أو إنجازه. حسناً، هذا سهل. إن الهدف هو التمتع بضغط دم صحي طبيعي. بعد ذلك، يتطلب هدفك أن يكون قابلاً للقياس (Measurable)، وهذا يعني وجوب بقاء الضغط عند الحدود الموصى بها من قبل الطبيب أو العودة إليها، وهي أن يكون دون القراءة 90/140.

حكمة..

لا يمكن الإقلاع عن العادات القديمة بشكل مفاجئ، بل عليك التخلي عنها بشكل تدريجي.

MARK TWAIN

الهدف كذلك يجب أن يكون قابلاً للتحقيق، فلا جدوى من محاولتك قيادة فريق سباحة السيدات إن كنت رجلاً. وكذلك يجب أن يرتبط هدفك بك شخصياً، عدا ذلك سيكون شعورك مشابهاً لشعور متسلق الجبال المكره على ذلك. بالتالي، على سبيل المثال، هل تريد السيطرة على الضغط وبذلك تمتد حياتك الصحية لفترة أطول وترى أحفادك يترعرعون أمام ناظريك، أم هل تريد السيطرة عليه حقاً لإبعاد الطبيب عن حالتك؟

ربما تعتبر الإشارة الكبيرة لتناول الأقراص الدوائية من الأسباب الكافية. قد تسمع أو تشهد ارتفاع أقساط التأمين على حياتك إذا استمر ضغطك بالارتفاع إلى مستويات عالية. هناك شعار تعرفت عليه للمرة الأولى على فنجان قهوة لدى أحد الأصدقاء يقول "a round toit" وهي عبارة تستخدم بين الحين والآخر عندما نفقد الحماس تجاه القيام بعمل ما. نعم يا عزيزي، سأحصل على "a round toit" ولكن متى؟ ربما قريباً جداً، ربما وبدرجة أكبر أبداً. لهذا السبب يجب أن يكون الهدف مقيداً بسقف زمني، ويجب أن يحدد إنجازه ضمن موعد نهائي محدد. من المحتمل أن يكون أكثر العوامل أهمية هو أن يترافق شق الطريق نحو الهدف بالمتعة والتشويق، وهذا ما يفرض بالواقع أو يخلق الفارق بين النجاح والفشل. إذا كانت الطريق نحو الهدف تغص بالعثرات أو العراقيل، وتشعر أمام إحداها بالاشمئزاز أو الازدراء لفعل أي شيء على الإطلاق، إذاً لنكن صادقين مع أنفسنا، لن تهتم بإزاحتها، أليس كذلك؟ وهذا ما يقود إلى أن يكون الهدف المنشود واقعياً الأمر الذي يعزز ببساطة وجوب كون الهدف وثيق الصلة بك شخصياً ويعزز القدرة على بلوغه، فلا أحد سواك يريد بلوغه فعلاً.

لنقل مثلاً، إن أول أهدافك هو تناول خمس قطع من الفواكه والخضار يومياً. هذا الهدف محدد لك بالضبط، وهو قابل للقياس، وقابل للتحقيق، ووثيق الصلة بك، وهو غالباً ما يكون ممتعاً بالتأكيد وواقعياً إلى حد كبير جداً. مجرد أن تنجز هدفاً واحداً، يمكنك الانتقال لمعالجة بقية أهدافك بذات الأسلوب أو النظام.

حكمة . . **ضع في اعتبارك دوماً بأن تصميمك على النجاح أكثر أهمية من أي أمر آخر على الإطلاق.**

ABRAHAM LINCOLN

كيف يتم ذلك..

س: إن تخفيض ضغط دمي لا يقوض من عزيمتي حقاً. إنه الأمر الذي أوصى به الطبيب، لكن لماذا يفترض بي القيام بما أوصى الطبيب به؟

ج: *إن هذا مبرر لجعل الهدف حيوياً وجذاباً ومرتبطاً بك. مع التدخين، فإنه غالباً ما يكون الهدف هو توفير المال، أو حماية صحة الأطفال. مع تخفيف الوزن، قد يكون الهدف هو التمكن من ارتداء الألبسة ذات المقاس الأصغر، أو عدم الشعور بالحرج أو الخجل لدى عبورك جانبي المسبح. عندما تبلغ هدفك، سيكون لذلك تأثير على الآخرين، بالتالي هذا هو هدف الطبيب منك. تخفيض ضغطك، من الممكن جداً تحقيقه، ويمكن أن يستفيد منه جميع الأطراف بطريقة أو بأخرى.*

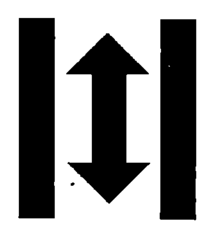
س: لم أتمكن من بلوغ الهدف ضمن المدة الزمنية المخصصة، ما الذي يجب أن أفعله حالياً؟

ج: *ربما كنت مفرطاً في التفاؤل، أو أنك اخترت هدفاً لا يمكن إنجازه في الفترة الراهنة. يشكل ذلك مبرراً لفشل معظم الأشخاص إذا ما قرروا أن يعتنوا بأنفسهم في أيام العطلة أو خلال عطلة عيد الميلاد. لتبدأ بتحقيق هدفك عندما يكون يومك عادياً – فعلى سبيل المثال، لا تبدأ تطبيق هدف تناول طعامك الصحي (نظامك الغذائي) في يوم حفلة عشاء مع صديقك. الأكثر عقلانية علاوة على ذلك- أن تنطلق حيث تكون مستعداً لذلك، لا أن تنطلق حيث يطلب منك ذلك.*

س: لا أزال أتعثر بسبب ممارستي بعض العادات القديمة، كيف يمكنني الإقلاع عنها؟

ج: *إن إتقان استراتيجية اللعب هو المفتاح. ضع استراتيجية لما تود القيام به عندما تشعر برغبة ملحة في أكل الشوكولا أو عندما تواجه حالة يتم فيها تسليط الأضواء عليك.*

واجه العثرات التي سبق وأن اعترضت سبيل نجاحك قبل المحاولة مجدداً. على سبيل المثال، إن كنت تحاول تناول فواكه أكثر بوجود البسكويت على طاولة مكتبك بشكل دائم، فعليك إبعاد البسكويت ووضع الفواكه.



8..

الشراكة الثنائية أو الثلاثية ليست مزدحمة دوماً

يقول المثل العامي الشهير "كثرة الطهاة تفسد المرق". لكن الأيدي الكثيرة الدخيلة قد تجعل الأمر يبدو سهلاً بالنسبة لضغط الدم.

هل أنت على ثقة من إنجاز جميع أعمالك بذاتك. كالأعمال المنزلية، وتعشيب الحديقة مثلاً. إن الاستعانة بأحد ما للمساعدة في إنجاز تلك الأمور، يجعلها تبدو أسهل أليس كذلك؟

حسناً، هكذا تجري الأمور عادة. لكن إذا كان الشخص الذي شاهدك تزيل الأعشاب هو ابنك المدلل أو ابنتك، وهو الآن يقتلع النباتات التي غرستها للتو فقد يختلف الأمر كثيراً.

قد لا تكون هذه المهام هي المهام التي تريد قضاء وقتك منشغلاً بها، ولكن ليس هناك مناص من تنفيذها، وحتى نكون منصفين، فهي أعمال اعتيادية ومباشرة وبسيطة. إن مباشرة المسألة بالتعاون مع الآخرين له العديد من المنافع.

عندما يذكر معلق كرة القدم "الفريق الخصم قد تقلص إلى عشرة رجال"، فإنه بذلك يلمح إلى أن طرد أحد اللاعبين واستبعاده من الفريق يعتبر أمراً سلبياً في هذا التوقيت.

تعليق الستائر أو وضع الأغطية على الأسرة، سيكون أسهل إذا ما قام أحد ما بمساندتك.

هنا لا أتحدث بالضرورة عن تحطيم الأرقام القياسية المسجلة، ومع ذلك، إن كان هذا هو الهدف، فبادر إلى مواجهته على الفور.

إليك هذه الفكرة..

ابحث عن الصديق الساعي هو أيضاً للاعتناء بصحته وراحته. قررا سوياً نوعية التمرينات التي تفضلان ممارستها. في كل مرة تفعلان ذلك فإنكما تسجلان النقاط لصالحكما.
في نهاية الأسبوع يتكفل محرز النقاط الأقل بمصاريف أو نفقات سهرة أو وجبة طعام أو دخول السينما. إن ذلك ليس رهاناً جدياً جداً. لكنه مجرد تسلية أو متعة بهدف زرع الحافز. إن الأمر يعود إليكما بخصوص سوية هذا التحدي الذي فرضتمانه. وماهية المكافأة أو الجائزة.

إنني أتحدث عن البساطة في إنجاز التعديلات على أسلوب معيشتك أو على نمط حياتك التي تدركها، أو التي تم نصحك بها، ستساهم إلى حد كبير بالعناية بضغطك، كممارسة الألعاب أو التمارين الرياضية بانتظام على سبيل المثال. إن لمَّ تفعل ذلك سابقاً، أو أنك أقلعت عن ممارسة هذه العادة، فهناك احتمال مواجهة صعوبة عند العودة لممارستها مجدداً.

حياتنا زاخرة بالفعاليات. يشكل التمرين واحداً من الأمور الكثيرة ضمن قائمة طويلة جداً، وإلى جانب الكثير من الأمور الأخرى الواجب القيام بها أو الالتزام بتنفيذها، قد لا نجد المتسع الكافي من الوقت لإدراج التمرين ضمن جدول الأعمال.

أحياناً، قد تشعر بأن طبيبك أو الممرضة أو حتى صاحبك يصبحون كالطفل جراء رغبتهم بتقديم المساعدة وهم يطالبونك بتنفيذ المزيد من التمرينات الرياضية، أو الإقلاع عن التدخين أو تخفيف بعضاً من وزنك. إنهم يريدون بذلك مساعدتك، غير أن أسلوبهم المتمثل بدفعك وتشجيعك باستمرار قد يولد لديك ردة فعل عكسية تدفعك للذهاب نحو الحانة عوضاً عن صالة الألعاب الرياضية.

جرب فكرة أخرى..

القيام بالعمل معاً بداية عظيمة. انظر الفكرة (11) "على دراجتك" لترى كيفية المحافظة على الاستمرارية.

بشكلٍ عام، المهمة أقل ترويعاً، ويمكنني التجرؤ والقول بأنها أقرب إلى اللهو والمتعة عندما لا تكون وحيداً. قد تقدم على صيانة أو معالجة أي قطعة بسيطة في مترلك بنفسك، لكن أن تنهال عليك الأوامر والتعليمات، أو أن تغرق بكومة من السلع والأدوات في المتجر، عندئذ ستدرك حقيقة ما أقصد. يشكل ذلك أحد الأسباب التي تحسن التقيّد أو الالتزام ببرامج تخفيف الوزن أو برامج الإقلاع عن التدخين عندما تطبق ضمن مجموعات.

يشكل الوسط المحيط عنصراً داعماً يحملك جزءاً من المسؤولية، فأنت لست وحدك في المعركة، تلك المجموعة لا تقدم الدعم فقط، بل تقدم الحافز والدافع، فضلاً عن روح التحدي.

هناك أيضاً شيء من المسؤولية أو تأنيب الضمير أو الأسف حيث إنك غير راغب بتركهم، أو أن تقلص عدد أفراد الفريق. إن كنت شخصاً منضبطاً وملتزماً بإنجاز ما يطلب منك، فإنّ العمل الجيد هو العمل الذي يدوم أو يستمر. بالمقابل إن كنت مكافحاً ومثابراً، إذاً، خابر أحد أصدقائك، فغالباً ما تكون المبادرة واتخاذ الخطوة الأولى من أصعب المراحل، وحتى عندما تكون سالكاً الطريق الصحيح، فمن القسوة المحافظة على ديمومة التأهب أو التحفيز. بعض الناس ليسوا على قدر التحدي تماماً. إنهم لا يعملون وفق طريقة منهجية أو مدروسة.

يعّد القيام ببعض التمرينات الرياضية وفق قواعد منظمة أحد أقوى التحديات أمام التعديلات المزمع إدخالها على نمط الحياة في سبيل رعاية ومنفعة ضغط الدم. وهذا ما يشكل الحجة المنطقية لتواجد شريك إلى جانبك، يمكنه تقديم الدعم والمساندة، لن يحاول أن يضرب أحدكما الآخر خارجاً، ما لم يكن ذلك نشاطاً متفقاً عليه مسبقاً.

إنكم ببساطة متجهون ليفيد كل منكما الآخر بغية التغلب على المصاعب، أو السلبيات كالخجل، والافتقار إلى التجربة أو الخبرة الكافية، وضعف الثقة بالنفس في الأماكن الجديدة – تلك الأمور التي ربما وقفت حائلاً أمامك بالسابق – علاوة على ذلك، إنك لم تؤسس برنامجاً محدداً لممارسة التمرينات الرياضية بانتظام.

حكمة . . **الأصدقاء المخلصون هم الأصدقاء المفيدون لصحتك.**

IRWIN SARASON، عالم نفس

كيف يتم ذلك..

س: قمت وصديقي بعمل جيد في الأسابيع القليلة الأولى، ولكن بعد ذلك بدا وكأننا استنفدنا. حالياً نذهب إلى صالة الألعاب الرياضية بالكاد. كيف يمكننا معاودة الأمر بشكل اعتيادي حتى يصبح أمراً عادياً؟

ج: *لا تخف، هذه مسألة شائعة، أنت أصبت بالملل أو الضجر. لذا عليك البحث عن نشاط مختلف آخر، أو أن تضع نفسك أمام تحدٍ مختلف، أو كلا الأمرين معاً. وقد يعني ذلك الطلب من صديق آخر الانضمام إليك إن كنت لا تزال لديك الحافز أو الدافع الكافي، وصديقك هو الذي فقده.*

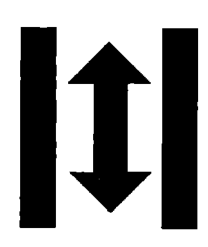
إن كان صديقك يدفع فاتورة الرهان في كل أسبوع بسبب فوزك المستمر، ربما من الأجدر بك التفكير بشأن ترتيب جائزة مغايرة بحيث يمكن لهذا الترتيب تشجيعه على الاندفاع ثانية.

س: صديقي مصمم على الانسحاب. إن لم يكن لدواعي العمل، فذلك لدواعي مشكلات مع الأولاد، كيف علي التعامل في هذه الحالة؟

ج: *ربما ليس لدى صديقك الوقت الكافي في هذه الآونة، فإن كانت هذه هي حاله، فذلك صعب، فالتوقيت الزمني الذي تم تحديده من قبلكما ربما لم يعد مقبولاً أو مناسباً. لذا حاول التفكير في مسألة تعديله. قد يكون صديقك غير مستمتع بمزاولة هذا النشاط أو تلك الفعالية؟ في مثل هذه الحالة، اقترح تغيير ذلك النشاط الذي تمارسه حالياً. ربما عليك طلب ذلك من شخص آخر بسبب صعوبة تكريس الواقع في بعض الأحيان. هذه هي الحياة تماماً!!*

س: أرغب بممارسة لعبة الريشة الطائرة، ولكن لم يمض وقت طويل حتى فقد صديقي الرغبة في ذلك. كيف يمكنني استرداد حماستي واندفاعي؟

ج: *اسأل في المركز الرياضي حيث مارست تلك اللعبة إن كان هناك نادٍ. إذا كان الأمر كذلك، فيمكنك الانضمام أو الاشتراك فيه، ومن ثم ستحظى بشكل مستديم بشخص أو منافس آخر لتلعب ضده. إذا طلبت من صديق آخر، فكر بمسألة اختيار نشاط آخر. شيء ما يمكنكما القيام به معاً، ولكن هناك بعض الأنشطة التي يمكنك مزاولتها وحدك كتمارين اللياقة البدنّية والتمارين الإيقاعية والسباحة.*



9..

اللذة الفعالة

تكمن السعادة المطلقة باستمرارية القدرة على التطبع. دعنا نكتشف كيفية الحفاظ على مضادات الآلام الطبيعية التي يفرزها الجسم لدى تعرضك لبعض المتعة أو التسلية.

كيف كان شعورك عندما طالبك الطبيب بوجوب ممارسة تمارين إضافية؟ أشك بأنك شعرت بالبهجة والسرور. ربما أن قلبك انقبض. ومن سخرية القدر أن هذا الأمر قد يحدث بشكل تلقائي إن لم تتبع النصيحة.

شخصياً، لا أحب كلمة تمرين أو تدريب. إنها أقرب إلى بناء روابط سلبية لدى العديد من الناس، الذهاب لممارسة الألعاب الرياضية، الجري لمسافات طويلة، أصناف الإيروبيك (Aerobics). يتبادر للذهن فوراً: كيف سأتمكن من إيجاد الوقت الكافي؟ ذلك سيكلفني المال... ثم إنني لا أحب التمارين.

في الحقيقة، لن أفاجأ مهما كان ردك على اقتراح الطبيب بالقيام بمزيد من التمارين، لكنني لا أحب الجمنازيوم (ألعاب الرياضة البدنية أو التمرينات الإيقاعية).

أعتقد بأن كلمة الحيوية (Activity) هي الكلمة الأفضل، ليس فقط إذا ما ارتبطت بالنقاط أو الأمور التي قمت بأدائها في السابق، لكنها يمكن أن ترتبط مع سمات أو مظاهر حياتك اليومية، ويجب ألا تترجم بوجوب القفز فوق الحواجز قبل الفراغ من نصيبك من الفعاليات اليومية.

إذا تملكتك رغبة الذهاب لممارسة ألعاب الجمنازيوم أو لإمضاء بعض الوقت في صالات الآيروبيك، أو في بناء الأجسام أو أصناف الملاكمة، فإن ذلك سيكون مذهلاً. حقاً، إنه كذلك لأنك ستجد فيه المتعة.

إليك هذه الفكرة..

في كل يوم من الأيام السبعة المقبلة. دوّن نشاطاً ما تستمتع بممارسته. ضع القائمة في مكان ما يسهل رؤيتها فيه -على البراد. في مساعدك الرقمي الشخصي PDA. أمام مرآة الحمام- وذلك فقط لمجرد التذكير. في كل يوم جديد مارس النشاط المبرمج. باختيارك كيف تكون نشيطاً. فإنك ستبدأ بالسيطرة على ذاتك وبرغبتك بأداء ذلك النشاط. فإنك بالفعل ستحيله إلى واقع.

إذا كنت ممن يعاني أثناء النهوض من السرير صباحاً والتوجه للعمل - أنت على دراية بأن صوت المنبه يتوقف فقط حال ضغط زر الإيقاف - فلدي اقتراح لك بالرغم من احتمال أن يكون اليوم يوم عمل بالنسبة لك، فإن الأمر ليس كذلك في كل يوم. إذا اقتضى الأمر أن تستيقظ باكراً لقضاء يوم عطلتك، إذاً عليك ألا تواجه الإزعاج لقيامك من السرير. حتى وإن أحببت البقاء في السرير في اليوم الأول من عطلتك يبقى نهوضك أسهل مما لو كنت ستنطلق باتجاه العمل.

السبب في غاية البساطة وهو أنك تتطلع لقضاء العطلة أو لإمضاء يوم الإجازة مع رفاقك، بالتالي، فإن الموانع والعقبات التي حالت دون مغادرتك السرير في الوقت المناسب كي تستقل الحافلة أو القطار متجهاً للعمل، قد تلاشت هنا: لديك انطلاقة سهلة.

تذكر أيام الدراسة حيث كان عليك أداء واجباتك المدرسية حينئذ، تذكر ذلك الشعور بعدم الرغبة بأدائها، أو عدم رغبتك بمراجعة دروسك قبل الامتحانات. ألم تفعل ذلك؟ بالطبع لقد فعلت!

إنك مدرك لوجود أمر ما عليك القيام به بشكل أو بآخر، ولكنه كان أمراً يضفي المتعة بأدائه، خصوصاً إذا ما كنت على ثقة من قدرتك على إتمام واجباتك المدرسية دون بذل الكثير من الجهد، فإن ذلك كان أسهل من حيث البدء.

جرب فكرة أخرى.. **حسناً، ها قد وصلت إلى هناك الآن. ألق نظرة على الفكرة (42) "معبود فرشاة الشعر" لترى كيف أن مادونا (Madonna) وإلتون جون (Elton John) وكيلي *(Kylie)، يمكنهم أن يبقوك في الأجواء الإيقاعية وبالتالي في حالة من النشوة والنشاط.**

في الواقع، لم تشعر فيما بعد بالارتياح لإنجازه فقط، وإنما كان شعورك جيداً، استعد بذاكرتك للفعاليات التي اعتدت القيام بها أيام الدراسة، تلك التي كنت تستمتع بممارستها، ولكن لسبب أو لآخر انقطعت عن ممارستها لفترة طويلة - وهذا لا يشمل ركوب الدراجة - ربما اعتدت على ممارسة التنس أو الكرة الطائرة. ربما لعبة كرة القدم أو الجري أيام الدراسة. تذكر كم استمتعت في تلك الأوقات. لم توقفت عن كل ذلك؟ أكان ذلك لأنك وأعضاء الفريق، كلٌ شق طريقه وانفصلتم بعضكم عن بعض؟ أم هل بدأت فرق الكلية تحوز على الأولوية؟ هناك احتمال مقبول أن يكون العمل أو الأطفال الذين قدموا فيما بعد هم الذين استحوذوا على الأولوية.

أنت لم تتوقف لأنك لم تعد تستمتع، بل توقفت نتيجة اعتراض شيء ما لسبيلك، إذاً ما الذي يمنعك من ممارسة تلك الأنشطة من جديد؟ قد لا يكون هناك شيء محدد. لذلك، هيا وانطلق وامنح تلك النشاطات انطلاقة أخرى جديدة.

في الواقع، يمكنك الانطلاق لممارسة أي نشاط يجلب لك المتعة، قد يكون بالفعل أي شيء تختاره. هيا وانطلق، اركب دراجتك، ارقص على أنغام موسيقى الراديو، ارم الكرة في وجه الحائط، قم بممارسة التعشيب لبعض الوقت، افعل أي شيء على الإطلاق، ولكن كما يشير شعار شركة ملابس رياضية شهيرة جداً - فقط افعله -.

حكمة.. **اللياقة البدنية يمكن أن تجعل المرؤوسين أكثر ألفةً وانسجاماً.**

LORD PERCIVAL، قائد عسكري

* نجوم أغاني الروك

كيف يتم ذلك..

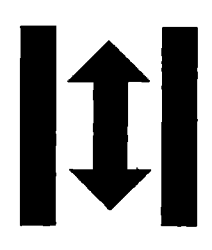
س: اعتدت ممارسة كرة القدم في أيام الدراسة، أحب العودة لممارسة هذه اللعبة مجدداً، لكنني غير مستعد بدنياً بالقدر الكافي... ألم أتقدم كثيراً في السن على أي حال؟

ج: *إنك تختلق الأعذار، وتفسح المجال أمام العقبات والعراقيل لتعترض طريقك. بالتأكيد، أنت الآن أكبر سناً، وقد لا تكون جاهزاً بدنياً لممارسة هذه اللعبة كما كنت تفعل في أيام الدراسة الخوالي، ولكن إذا عدت لمعاودة اللعب مجدداً، فإنك سرعان ما ستصبح جاهزاً ومناسباً. لدى العديد من الأندية فرق للمخضرمين، والمخضرمون هم في الغالب أولئك الذين تخطوا الثلاثين أو الأربعين عاماً من عمرهم. هذه الفرق مكتظة بأمثالك ممن يريدون ذات المعنى، لتكن البداية معهم.*

قد تكون سرعة تقدم اللعبة أبطأ قليلاً، ولكنهم ما يزالون يحظون بالكثير من السعادة والمتعة جراء اللعب أكثر مما لو لم يفعلوا.

س: أعتقد بأنني سأحاول ممارسة المصارعة، لكنني لم أجرب ذلك من قبل، ولا أعرف كيفية القيام بذلك، كيف يمكنني البدء؟

ج: *لن تتعرف على أي شيء مطلقاً ما لم تقم بتجربته، لهذا السبب بالتحديد، تقدم العديد من الأندية والمراكز الرياضية عروضاً تمهيدية. إنها تتيح بذلك الفرصة لتجريب ذلك بنفسك. عادةً يكون جميع المشاركين في مركب واحد، ولهذا السبب فالخجل أو الإحجام عن الذهاب غير مبرر مطلقاً. عليك تجربة ومحاولة ممارسة العديد من الأصناف التمهيدية المختلفة، بهذه الطريقة فقط ستتذوق طعم تلك العروض، ومن ثم ستكتشف ما الذي يقف في طريقك حقاً، ولهذا السبب ستواصل به غالباً.*



10..

تمارين اللياقة البدنية

قد يقودك التفكير بتغيير حجم الجسم عن طريق الحزام المطاطي *(Lycra-clad) إلى تناول المعجنات الخفيفة. غير أن التربية البدنية تروج لأكثر من مجرد أواع الكعك المستدير والمعدة القوية بكثير. تعال لنلق نظرة.

إن كنت من المعتادين على مزاولة تمارين اللياقة البدنية. فلابد أنك تذوقت طعم السعادة الحقيقية للتمرين الجيد، حيث تشعر بالاندفاع واللهفة للتمرين. وتشعر بإفراز مضادات الآلام الطبيعية Endorphines**. وبالتالي فإن جسدك بأكمله سيشعر بالنشوة

إما أن تكون من محبي تمارين اللياقة البدنية أو من كارهيها. فلا يوجد الكثير بين هذين الحدين. إذاً ما الإغراء؟ حسناً، لتبدأ معها، إذا كنت تعمل، وكانت جدران منزلك ومكتبك تمثل الأماكن الوحيدة التي تراها طيلة أيام الأسبوع، فإن مجرد زيارة صالة ألعاب اللياقة البدنية يعتبر بمثابة فرصة وفسحة لك، ويوفر لك فرصة لقاء الناس والتواصل معهم. يمكنك تبادل النظرات المتعقلة طبعاً مع الأناس اللطفاء! وذلك يقتضي منك النظر إلى نفسك في المرآة لأكثر من بضعة دقائق دون اعتبار أن ما تراه لغزاً محيراً. يمكنك مشاهدة تغطية تلفزيونية كاملة على شاشات ضخمة أيضاً. أذكر في الماضي، عدم توافد معظم الناس إلى صالات الألعاب البدنية في يوم مباراة لبطولة كأس العالم.

---

* علامة تجارية لحزام مطاطي لتخفيف الوزن

** مادة يفرزها الجسم عند حدوث جرح حاد للتغلب على الإحساس بالألم

يتلاشى التحفيز أو الاندفاع بسبب الاعتياد أو تغيير المدربين أثناء مشاهدة المباراة – لم يكن ثمة طريقة أفضل للإحساس كتلك التي خبرتها عندما كنت جزءاً من اللعبة.

من السهل تناسي الهدف الأساسي من تمارين اللياقة البدنية وهو التمرن، الأمر الذي يساعد في المحافظة على الضغط الطبيعي لدمك. في الواقع، إذا مشيت أو ركبت دراجة قاصداً صالة الألعاب البدنية وعدت، فقد أنجزت تمريناً كافياً حتى من دون الخوض في تمارين الألعاب البدنية بحد ذاتها.

إليك هذه الفكرة..

تقع منطقة الطاقة القصوى هذه ما بين 70٪ و 90٪ من معدل نبض قلبك الأعظمي (MHR). وحتى تتمكن من حسابه. ما عليك إلا أن تطرح سنوات عمرك من العدد 220. ومن ثم ضرب الناتج بالعدد 0.8 (80٪) مثلاً ليكون الناتج: العدد الأعظمي لضربات قلبك في الدقيقة الواحدة والواجب أن تبلغه خلال التمرين لحرق الدهون بفعالية.

لا يمكن لومك إذا ما غاب عن ذهنك أن صالة الألعاب البدنية هي مكان مخصص للتمرن. مع ذلك، تدخل لتجد المقهى وتنوعاً لأصناف الوجبات الصحية الخفيفة على خزانة العرض أو البيع. إن ذلك يشابه متجراً للهدايا التذكارية الذي يقصده السياح. يفترض بك زيارته قبل أن يندثر، ولكنه غالباً ما سيكون أول مكان أو المكان الوحيد الذي تقضي وقتك فيه.

حسناً، سيكون الوقت حاسماً وخطيراً، وصعباً عندما يكون ذهنك محشواً بإعلانات (Lycra)، أدرك ذلك.

إحدى الفوائد الرئيسية لتمارين اللياقة البدنية تكمن عادةً في التنوع الكبير من التمارين والتجهيزات المتاحة. والتي تمتد من أصناف الآيروبيك ضمن القائمة (Studio-based aerobics classes)، إلى تدريب الدائرة (Circuit training)، وأثقال أجهزة المقاومة الحرة الثابتة (Machine Weights Force or fixed resistance) وآلة التجذيف (Rowing Machine)، والدراجات الهوائية التدريبية في الصالات (Exercises Bikes)، وأبسطة المشي المتحركة (Treadmills)، والكرات التدريبية (Exercise Ball)، وغيرها العديد.

بالتالي هناك حقاً تنوع لإرضاء كل الأذواق والأشخاص.

القوة (Strength)، اللياقة القلبية والوعائية (Cardiovascular Fitness)، المرونة (Flexibility)، بناء وتشكيل الأجسام (Body shape)، وبالطبع تخفيف الوزن. كل ذلك قد يتحسن.

جرب فكرة أخرى.. **ما دمت في صالة الألعاب البدنية، عليك ممارسة تمارين الشد والمط. غير أن ذلك يقتضي منك أكثر من مجرد تبادل النظرات. انتقل إلى الفكرة (44) "متعة تمارين الشد والمط".**

إن كنت قد خرجت للتنفس عندما تكون نشطاً أو تتمرن، فإنك بهذا تجري تمريناً قلبياً ورئوياً، أو تؤدي تمارين الآيروبيك. في هذه الأثناء سيعمل قلبك ورئتاك بفاعلية ونشاط أكبر وهذا ما ينتهي إلى تحسن لياقتك. سيزداد نبض قلبك. إن لم تقم بقياس معدل نبض قلبك في السابق، فإليك طريقة القياس من معصمك.

استخدم أطراف أصابعك، لا إبهامك، اتبع خط إبهامك وضع إصبعيك - السبابة والإصبع الوسطى - على ذراعك بعيداً عن طية معصمك بمسافة 2سم أو ("1").

قم بعدّ النبض لمدة 15 ثانية وبعد ذلك ضاعف الناتج أربع مرات لتحصل بذلك على معدل نبض قلبك في الدقيقة الواحدة.

تتطلب هذه الطريقة بعض التمرن أو الممارسة لإتقانها، ولكن سريعاً ما سيتم إتقانها. إن لم تتمكن من ذلك، فيمكنك اقتناء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب الذي يسدي لك هذه الخدمة. ويتم تزويد معظم أجهزة التمارين بشاشة مراقبة لقياس معدل نبضات القلب، وترتبط هذه الشاشة مع الجهاز وتعتبر جزءاً منه، وبالتالي يمكنك دوماً الحصول على القراءة من خلالها.

أثناء التمرن، فإنك ستحرق الدهون أيضاً، الأمر الذي يسرّع كل ما تنوي خسارته. إذاً، حتى تحرق الدهون بفاعلية، عليك القيام ببذل قصارى جهدك أثناء التمرين. لا، ليس هذا الجزء من تمارين اللياقة البدنية الذي يجعلك تشعر بالسعادة. كما هو الحال في المقهى، إنه الوقت الذي يتطلب عمل قلبك بمعدل نبض كبير وبفعالية عالية إن أردت حرق الدهون وبالتالي خسارة الوزن.

حكمة.. **يوفر لنا التدريب ملاذاً لتفريغ الطاقات المكبوتة من خلال بذل الجهد. وبذلك تنعم الروح بقدر ما تتلاءم التمارين مع الجسم.**

ARNOLD SCHWARZENEGGER

كيف يتم ذلك..

س: لدي رغبة فعلاً بالذهاب إلى صالة ألعاب اللياقة البدنية، لقد دفعت اشتراكات عضويتي كاملةً، لكني وباستمرار أختلقُ الأعذار للتخلف عن ذلك. ما السبيل لأكون مندفعاً؟

ج: *اسأل نفسك ما الذي يصدك عن الذهاب، هل لأنك تشعر بالخجل أو الارتباك أو الإحراج؟ إذا كان الأمر كذلك جرب الذهاب برفقة أحد الأصدقاء. فكر بسلامة الأرقام وما شابه ذلك. كأي مكان جديد، قد تكون هذه الصالات من الأماكن المهيبة بما يكفي إن لم يسبق لك دخول إحداها. أما إذا كان السبب هو اعتقادك بعدم وجود ما يكفي من الوقت، فحاول الذهاب في الوقت المعتاد لجلوسك أمام التلفزيون في المنزل. فسيتاح لك هناك متابعة برامجك المفضلة سواء كانت الأخبار أو المسرحيات الهزلية وأنت تحت التمرين في الوقت ذاته –تأكد فقط من بذل الجهد الكافي أثناء التمرين، ولا تكن مجرد مؤدٍ فاشل.*

س: لا يمكنني حتى التعامل مع جهاز الفيديو، كيف لي إدراك ما علي فعله حين ذهابي إلى هناك؟

ج: *أولاً وقبل كل شيء، إنك غير مضطر إلى استعمال الأجهزة، يمكنك تنفيذ تمارين الآيروبيك. هناك عادة تمارين تمهيدية (تسخين) للفترات الأولى للمبتدئين. من بين كل 10 رواد لصالات اللياقة البدنية هناك 9 يرحبون بسرور بالوافد الجديد إلى الصالة. فهم عادةً يكونون في نفس الموقع ويفخرون بأجهزة اللياقة البدنية ويأملون منك أن تشاركهم هذا الفخر. حالياً، توفر معظم الصالات جلسة استهلالية يقوم فيها مدرب مؤهل بتعريفك على الأجهزة وعلى كيفية استعمالها بأمان. وهذا شيء جيد بالطبع لك وللصالة بحد ذاتها.*

11..

على دراجتك

حان الوقت لنفض الغبار وشبك العنكبوت عن تجهيزات اللياقة البدنية المهجورة لديك لمدة طويلة طي النسيان. ولاحظ كيف يمكنها أن تنفع ضغطك.

ابحث في الخزائن، قرب المرآب الخلفي، حيث تختفي الأشياء عن الأعين والأبصار، أو في السقيفة أو في المستودع. إن لم تتمكن من العثور على شيء فاعلم بأنك لم تقم بالبحث بما يكفي. وهذا ما يدعوك لتكرار البحث وإلقاء نظرة مجدداً.

يمتلك كل شخص مستلزمات التمرن من أجهزة ومستلزمات، قام بشرائها أو كسبها في فترات مختلفة من حياته - ككرة التمرين (Exercise ball) أو أوزان التمرين (Dumbballes*)، وبساط التمرين (Exercise mat) وحبل القفز (Skipping rope).

إنها تبدو مذهلة في التلفزيون أو في المجلات، تماماً كالنماذج المنسجمة والمتناغمة جداً التي تقوم بالعرض وبإظهار كيف يمكن مقابل 19.99 فقط يمكنك أن تستحوذ على جسم Bay watch المثالي. بالتالي حتى بدون ترك مقعدك، ترفع السماعة وتطلب رقم الهاتف المجاني وتبدأ بالعمل.

---

* كرتان حديديتان ترتبطان عبر قضيب معدني، تستخدم لتمرين العضلات

إليك هذه الفكرة..

حالما تجد أجهزة اللياقة البدنية وتنفض الغبار عنها، اقرأ بعناية التعليمات، واستعملها بشكل يومي. عزز ذلك تدريجياً في كل أسبوع عن طريق زيادة جرعة التمارين خلال الثلاثين دقيقة. إن ذلك سيبقيك مشحوناً بشكل دائم، وبذلك ستحافظ على استمرار المتعة لدى ممارستك لذلك النشاط. إذا وجدت أكثر من جهاز، قم بالتناوب على استخدامها على مدى الأسابيع المقبلة.

هل وجدته الآن؟ عندك؟ جيد. حان الوقت لنفض الغبار عنه والعمل على استثماره وتسخيره لصالحك ولصالح ضغط دمك. ما يقارب من ستة من أصل كل عشرة رجال وسبع من أصل كل عشر نساء، ليسوا بالنشاط أو الفاعلية الكافية التي تعود بالمنفعة على صحتهم. إن ثلاثين دقيقة فقط من النشاط الجسماني المركز إذا ما طبق بشكل منتظم في الأيام الخمسة الأخيرة من كل أسبوع سيقود إلى حسر احتمالات نشوء مرض السكري، واعتلال العضلة القلبية، والاحتشاءات والجلطات، وبعض السرطانات، وبالطبع أخيراً ضغط الدم. فإذا كنت من المعانين من ارتفاع ضغط الدم، فإن هذا القدر من النشاط الحركي والحيوية سيكون كافياً في مساعدتك على تخفيضه. لذلك لن نثير قضية أو مشكلة مهما كانت نوعية المعدات أو المستلزمات المتوفرة لديك. فإنك عازم على استثمارها. ليس عليك تأدية الدقائق الثلاثين دفعة واحدة من أول مرة، يمكنك تقسيطها وأداؤها على فترات أو حصص زمنية أصغر، على سبيل المثال، على ثلاث حصص تدريبية مدة كل منها عشر دقائق، الأولى قبل الذهاب للعمل، والثانية عند استراحة الغداء، والثالثة بعد العودة للمترل. إذا بدا ذلك مجهداً إلى حد كبير، ولم تنجح في تحديه، يمكنك تقصير مدة الحصة التدريبية لتصبح ست حصص لمدة خمس دقائق للحصة الواحدة، وما ذلك إلا لتبدأ وتنطلق. فقط عليك التأكد من أن ما تؤديه من تمرين يجعلك تشعر بالحرارة وبتسارع وتيرة التنفس لديك وبزيادة في معدل نبض قلبك - إنك تشعر شعوراً مشابهاً لحالة جلوسك ومشاهدة شريط فيديو أو قرص DVD وتمارين الآيروبيك - ولكن ذلك لا يؤخذ بالاعتبار ما لم تكن فعالاً ونشيطاً جسدياً في ذات الوقت.

أعرف بماذا تفكر، ولكن عليك مقاومة الرغبة الملحة في الخروج بقصد شراء شيء ما جديد. قبل الإقدام على ذلك، تحتاج إلى اختبار مدى التزامك. أتذكر عيد الميلاد الأخير؟ احتاجت السنة الجديدة تلك إلى بعض التجديد، أحدث آلة تجذيف من ناحية التقنيات المتطورة، أو دراجة التمارين، لذا ذهبت واشتريت واحدة، ربما أخرجتها من صندوقها وقمت بتجميعها. وفي الأسبوعين الأول والثاني، كانت تمثل الاستجابة لكل أحلامك وأفكارك المتعلقة بصحتك

ولياقتك البدنية التي قمت بتنفيذها على أكمل وجه، ولكنها لم تلبث أن تحولت بعد فترة إهمال طويلة إلى مجرد شماعة ثياب إضافية باهظة الثمن. لا تذهب لشراء جهاز جديد الآن، لأنك ستقع في ذات المطب السابق. بعد عدة أشهر على استعمال الجهاز وفق قواعد وأسس منتظمة، وإن أردت إثبات إمكانية تفعيله دوماً والمحافظة على ذلك أمام ذاتك، فقط عندها، وعندها فقط يمكنك اتخاذ قرار شراء شيء آخر جديد.

جرب فكرة أخرى.. **إن جهاز قياس المسافة المقطوعة مشياً (عداد الخطوات Pedometer) يعد أداة عظيمة لاستلهام الحافز أو الدافع. تغلغل إلى أعماق الفكرة (13) "مقاييس الخطوات آخر شريط أو حزام ملحق" لتكتشف المزيد.**

إن كنت قد التحقت بناد للجمنازيوم ذات مرة، ولكنك تحولت بعد أشهر إلى مجرد دافع لاشتراكات العضوية، عندئذٍ ستدرك ما أعنيه. أولاً عليك الاعتياد على ذلك، مارس التمارين، ودعها تصبح جزءاً فعالاً من أعمالك الاعتيادية اليومية، ومن ثم قرر إنفاق المال.

قد تلجأ إلى استعارة بعض معدات اللياقة البدنية من صديق إن لم يكن بحاجة إليها ولا يستعملها. إنهم على الأرجح سيكونون سعداء برؤية معداتهم قيد الاستعمال من قبل أحد ما – قد تساعدهم في ذلك على عدم الشعور بالذنب بشأن شرائها في المقام الأول. انتبه، لا تعرض أو تقبل أن تشتريها منهم، ليس بعد على أي حال. رحب بتلك القطع المهجورة وبقدومها مجدداً إلى حياتك وقم باستعمالها مدة ثلاثين دقيقة يومياً بشكل إجمالي – تأكد من أنك تعرف كيفية استعمالها أولاً وبذلك ستتحاشى أذى نفسك.

إن لم تكن تمتلك حقاً أية معدات أو تجهيزات للياقة البدنية، يمكنك اللجوء إلى استخدام المعدات المولودة معك، أقصد قدميك. المشي، الهرولة، صعود ونزول الدرج، أو أي نشاط آخر تفضله أنت.

حكمة.. **العبارة الأكثر إثارة عند سماعها في العلم، تلك التي تبشر باكتشافات جديدة. إنها ليست عبارة "وجدتها!" بل عبارة "ذلك مضحك".**

ISAAC ASIMOV

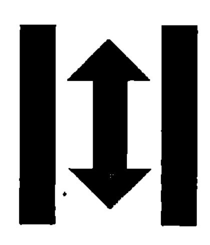
كيف يتم ذلك..

س: مللت المشي في ذات الطريق القديم في كل يوم. كيف يمكنني إدخال بعض التجديد أو التنوع؟

ج: *حاول جعل ذلك أكثر متعة من خلال المشي مع صديق أو من خلال الاستماع للموسيقى أثناء المشي. عدّل طريقك يومياً للمحافظة على عنصر المتعة بالمشي. ابتكر المنظّرون في المجال الصحي ما يسمى بالمرشدين الصحيين المتنقلين الذين يقدمون مستوى جيداً من الحيوية عند قيامهم بتعريف الناس إلى الأماكن الممتعة. حاول اكتشافهم إذا كانوا ناشطين في منطقتك. عوضاً عن ذلك، بدل الفعالية أو النشاط الذي ستمارسه في كل أسبوع، أو ببساطة انتقل إلى نشاط آخر لفترة محدودة ومن ثم عاود نشاطك في ممارسة المشي في وقت لاحق.*

س: لا يمكنني المقاومة، خرجت واشتريت جهازاً متعدد الوظائف (Cross-trainer) هل أخفقت في ذلك؟

ج: *لا مطلقاً! أولاً وقبل كل شيء، حول أي شعور بالذنب إلى طاقة إيجابية. أخرج الجهاز من صندوقه وجمعه وتأكد من وضعه في مكان معين مرئي بحيث لا تنسى وجوده، وأبداً لا تعلق الثياب عليه. اقرأ التعليمات بعناية وابدأ التمرن. ضع خطة زمنية منتظمة عندما تنوي استعماله، إذا بدأت تتعثر في أي مرحلة أو بدأت تشعر بالتعب والإرهاق، قم بوضع شيء ما يلفت عنايتك في مكان وجود الجهاز كالراديو أو التلفزيون حيث يمكنك الاستمتاع بمتابعة برامجك المفضلة. كن حريصاً على عدم اتخاذ الخطوات المطلوبة فقط. إنها سهلة عندما تستعمل هذا الجهاز أو دراجة التمارين أو جهاز التجذيف مثلاً، لكي تشاهد التلفزيون، وكذلك تتحرك أيضاً، إنك لا تبذل ما يكفي من جهد لحصد المنفعة المرجوة.*



12.. اخرج من الحافلة، اصعد الدرج

إنك لا تؤدي أي تمرين لأنك تبقى دون حراك أمام الحاسوب طوال اليوم؟ ألا تعلم بإمكانية تطبيق التمارين خلال يوم العمل حتى من دون التفكير بشأن ذلك؟

فقط توقف للحظة وتأمل يوم عملك النموذجي. تستيقظ. تستعمل الحمام. وفي أحسن الأحوال تتناول فطورك. تعيد الأولاد من المدرسة.

تقرأ صحف الصباح على مائدة الإفطار أو في طريقك إلى العمل، تستقل الحافلة أو القطار أو السيارة، وفور وصولك مقر عملك ربما تستقل المصعد للصعود، تقوم بتحضير القهوة في ندوة الموظفين، وبعد ذلك تقلع حاسبك أو أي جهاز أو أداة أخرى تستخدمها. حسناً هذا ما تكون عليه بداية يومك غالباً وليس تماماً، غير أن هذه الأنشطة تقارب الواقع بما فيه الكفاية.

لدى سؤال الناس عن سبب عدم قيامهم بالتمرينات أثناء أيام عملهم، فإن الإجابة المعتادة ستكون هي عدم توفر الوقت الكافي لذلك، العمل لساعات طوال، وتحمل أعباء عمل ثقيلة جداً وبالمواعيد النهائية الأشد. ينصح الخبراء في الوقت الراهن بتنفيذ ثلاثين دقيقة من النشاط الجسدي الطبيعي المركّز والمنتظم خمسة أيام أسبوعياً على الأقل للمساعدة في تخفيف مخاطر التعرض للمشكلات الصحية كارتفاع ضغط الدم. مثل علم الجبر (أتذكر علم الجبر؟)، يخيل إليك للوهلة الأولى بأن معادلة الحركة والزمن غير قابلة للحل، ولكن سرعان ما تكتشف وجود عدة حلول عملياً.

إليك هذه الفكرة..

قد تعقد اجتماعات عمل بين الحين والآخر. قد يكون لديك اجتماع عمل يومي. إذا كنت في اجتماع عمل، أو حتى في لقاء زمالة عادي للتسلية ولتبادل الأحاديث الودية مع زميل أو زميلين آخرين. فعوضاً عن الجلوس والركون حول الطاولة أو البقاء واقفين بسكون. حاولوا المشي أثناء الحديث.

حتى تبدأ الثلاثين دقيقة المنصوح بها، فإن ذلك لا يعني البدء بها كلها دفعة واحدة، فيمكنها أن تكون على فترات خمس عشرة دقيقة أو عشر دقائق أو حتى خمس دقائق. ولا يوجد ما يبرر استهلاكها كلها في التمرن بحد ذاته. بل يجب أن تستهلك بنشاط هام، النهوض والذهاب لمقابلة رفاقك بالعمل بدلاً من التراسل عبر البريد الإلكتروني، الذهاب إلى الندوة المركزية لتناول فنجان قهوة الظهيرة عوضاً عن تحضيره في ندوة الموظفين، هذه أمثلة عن الأنشطة التي يمكن أن تؤخذ بعين الاعتبار من ضمن النشاط الجسدي المحدد بثلاثين دقيقة يومياً.

جرب فكرة أخرى..

إنها أفكار مبسطة. أليس كذلك؟ إنها لا تتطلب الكثير من العناء أيضاً. راجع الفكرة (16) "تخلص من أجهزة التحكم عن بعد واشحن هاتفك النقال" لأن ذلك أسهل إلى حد كبير.

لست بحاجة إلى أن تكون متعرقاً أو لاهثاً، إنك فقط بحاجة إلى أن تشعر بالحرارة قليلاً وزيادة معدل تنفسك ومعدل نبض قلبك بشكل ملحوظ.

دعنا نعود لرتابة يوم عملك، لأنه هو المفتاح. اجعل هذه الفعاليات المفيدة جزءاً لا يتجزأ من رتابتك اليومية. في كل مرحلة من مراحل يومك، فكر بشأن إمكانية تعديل ما أنت مقدم على فعله وبهذا ستكون أكثر إنتاجية بفعله. على سبيل المثال، بدلاً من تسلم الصحف الصباحية، امش إلى مركز توزيع أو بيع الصحف واشترِها. ربما يمكنك المشي مع أولادك إلى المدرسة. بالتأكيد هم سيستفيدون من ذلك. هل يمكنك المشي أو ركوب الدراجة إلى العمل؟ إذا كان الجواب سلبياً، ففكر بشأن إمكانية النزول من الحافلة في الموقف السابق لموقف عملك المعتاد، وتابع ما تبقى من الطريق ماشياً. استعمل الدرج عوضاً عن المصعد، أو إن لم تكن بحاجة إلى المصعد، اسلك الطريق الأطول قليلاً إلى مقر عملك.

في كل مرة يجب عليك فيها اللجوء إلى استخدام الدرج، اصعد وانزل الدرج مرتين عوضاً عن مرة واحدة. بفعل ذلك، فإنك ستشعر سريعاً بزيادة معدل نبضات قلبك. عوضاً عن الميل للوقوف بجانب الآلة الناسخة (Photocopier) امش من وإلى مكتبك أثناء قيامك بنسخ المستندات الضرورية، حاول سلوك طريق أطول للوصول إلى آلة النسخ تلك، ولتكن مشيتك مفعمة بالحيوية والسرعة والنشاط.

كل ذلك سيتم أخذه بالاعتبار بشكل مذهل أليس كذلك؟

في الواقع، مع حلول فترة الغداء ستكون فترة الثلاثين دقيقة قد انقضت أو أنجزت.

بالرغم من إبداء الكثير من الناس قابلية لإمضاء يومهم دون اللجوء إلى دورة المياه، مرة أخرى نتيجة انشغاليتهم الكثيفة والكبيرة، لكن الحقيقة تفيد بالحاجة الفطرية إلى ذهابهم جميعاً إلى هناك على مدار الأربع وعشرين ساعة، وهذا ما يدعو للقيام بذلك. إذاً، عندما تدعوك الحاجة لاستعمال دورة المياه، وإن كان ذلك ممكناً، استعمل دورة المياه الموجودة في الطابق المخالف للطابق الذي توجد فيه وتستعمل دورته في العادة، أو استعمل تلك ذات مسافة الوصول الأبعد -يمكن ممارسة ذلك حتى في الفترات التي لا تدعوك الحاجة الملحة للذهاب إلى هناك، وبالتالي لن تكون مضطراً للشعور بالضيق الشديد لتذهب. يمكنك كذلك الذهاب إلى دورة المياه كل ساعة أو اثنتين سواء شعرت بالحاجة إلى هذا أم لا. هل ترى، إذا مشيت بنشاط وسرعة أثناء ذهابك وإيابك، فيمكنك وبسهولة الاقتراب من إنجاز 25% من حصتك من النشاط اليومي، على أي حال، عليك القيام بما يجب فعله.

حكمة . . **يمكن الحكم على صحة المرء من خلال تأديته لأحد الأمرين في نفس الوقت - تناول أقراص الدواء أو صعود الدرج.**

JOAN WELSH

كيف يتم ذلك..

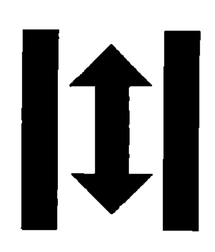
س: ليس لدينا مقهى محلي، وفي جميع الأحوال، لا يفضل المدير مغادرة الموظفين للمبنى، كيف لي تحويل تأمين حصتي من الكافيين إلى نشاط ما؟

ج: *حسناً، هبْ أن مديرك لا يمانع تناول القهوة أو الشاي في الفترات المخصصة لذلك. إليك ما ستفعله. اسلك الطريق الأطول المؤدي إلى الندوة، اسأل الزملاء إن كانوا راغبين في أن تحضر لهم القهوة، ولكن على ألا تخابرهم أو تراسلهم عبر البريد الإلكتروني. بل امش فعلاً وقم بجولة عليهم لجمع الطلبات. ريثما تغلي الغلاية، هرول أو امش بسرعة وحيوية في أرجاء المكان، ربما أمكنك صعود أو نزول الدرج، كما ترى، يمكن أن تكون فاعلاً خلال هذا الوقت الذي ستضطر فيه للانتظار، وهو الزمن الذي يمكن لمديرك قبوله واللازم للذهاب من مقر عملك. يمثل ما تقوم به الاستغلال الجيد والصحيح للوقت.*

س: أتأخر دوماً عن عملي. كيف يمكنني إيجاد الوقت الكافي للقيام بهذه الأشياء صباحاً؟

ج: *أظن بأن نهوضك من النوم ومغادرة الفراش أبكر قليلاً لخلق بعض الوقت، هو أمر مستحيل بالنسبة لك؟ يمكنك أن تكون أكثر فاعلية أثناء اليوم عبر الطرق والأساليب المطروحة سابقاً.*

علاوة على ذلك، إذا كان من الصعب عليك تأدية هذه الأنشطة في مستهل اليوم، فيمكنك القيام بها في نهايته، استعمل الدرج عند مغادرتك العمل، لا تستقل الحافلة من موقفك المعتاد، بل امش إلى الموقف التالي، وكذلك غادر الحافلة في الموقف السابق لموقفك المعتاد. إذا كنت تقود سيارة باتجاه العمل، قم بركنها في مكان بعيد عن مقر عملك أبعد من مكان ركنها المعتاد.



..13

عداد الخطا

لا يتعلق الأمر بمقدار طول قدميك، بل يتعلق بمقدار الخطوات التي تخطوها. يعتبر عداد الخطا الأداة التكميلية ذات الطراز الأحدث الذي يود أي شخص أن يشاهد وهو يرتديه.

يقال بأنها ستكون التمرين المثالي تقريباً. لا حاجة إلى أية معدات أخرى، لا نفقات. إنه قابع هناك أمامك. إنه المشي، التمرين الأكثر مثالية في العالم ربما.

نعم، ينظر إلى المشي على أنه التمرين الذي علينا ممارسته بشكل يومي. المشي على الدرج، المشي باتجاه المتاجر ذهاباً وإياباً، حتى المشي في المترل أو حوله. كل ذلك يؤخذ بعين الاعتبار.

يدّعي الخبراء بوجوب تحقيق 10000 خطوة يومياً. هل لديك أدنى فكرة عن عدد الخطوات التي تخطوها يومياً؟ على ما يبدو، "كمعدل وسطي"، فإن معظمنا يجعلها من ثلاثة إلى أربعة آلاف خطوة تافهة لا تستحق الذكر، وهو رقم صغير وغير كاف. ولدى السيارات والحافلات والقطارات الكثير لتوضيح السبب، وكذلك لدى الحواسيب والهواتف. جميعنا أصبحنا أقل فعالية إلى حد بعيد وكسالى جسدياً.

إليك هذه الفكرة..

سجل تقديراتك لعدد خطواتك التي تعتقد بأنك تخطوها في كل يوم من أيام الأسبوع. ثم قارنها مع نتائج عداد الخطى وتعرف إلى مدى قربك أو بعدك عن تقديراتك. ومدى قربك من تحقيق هدف إنجاز 10000 خطوة يومياً. إذا كنت في جوار ذلك الرقم. فتهانينا! وهذا ما يفرض عليك محاولة زيادة الهدف بمقدار 500 خطوة إضافية أسبوعياً. وإن لم تكن قريباً من ذلك بعد. فما عليك سوى المثابرة ومواصلة التحدي.

حالياً يمكنك إحصاء عدد خطواتك اليومية في ذهنك، لكن كم سيكون من المخزي أن يذيع بين الناس أنك مثل ذاك الرجل غريب الأطوار الذي يعد خطواته على نفسه؟ يعود الأمر إليك، وخاصة بوجود طريقة أكثر سهولة وحداثة بكثير.

فيما يلي شيء ما لمحبي هذه الأداة بينكم، حتى أولئك الذين يخافون التقنيات أو يرفضونها (Technophobes) الموجودون بيننا، سيأتون للتمتع بالحزام الملحق الأخير الذي يرغب الجميع أن يلبسه.

هذه الأحذية غير ملائمة للمشي

سابقاً اقتصر وجودها في الحقل العلمي لدى الخبراء أو العلماء المشتغلين بالبحث العلمي (Boffin world)، أما الآن، فإن عداد الخطا متوفر في المتجر المجاور، إنها ليست فكرة جيدة، ولكن بتوفر أجهزة المراقبة الصحية المنزلية، باتت هذه الأجهزة الأكثر رواجاً وانتشاراً على الإطلاق. يوجد في المنازل عداد الخطا المتواضع وأجهزة مراقبة ضغط الدم، وأدوات أو معدات فحص الدم المنزلية، وهي في الغالب خدمة متساوية يتم من خلالها تسجيل معدل نبض قلبك وإيقاعه في البيت، ويفسره بعض الأخصائيين على الجانب الآخر من الهاتف. آن الأوان حالياً لدخول عداد الخطوات إلى المنازل أيضاً. ولكن كيف تعمل هذه الأداة الصغيرة؟ إنها بسيطة، وهي تساوي في حجمها حجم جهاز البيجر*، ويتم مسكها مع حزامك. إنها تحتوي على دارة إلكترونية حساسة للحركة. ولدى تحرك جسدك، يقوم ذراع نابضي متوضع بشكل أفقي بتبديل وضعية هذه الدارة فيما بين حالتي الفصل والوصل، وتفعيل العداد الإلكتروني ليحصي ويسجل كل خطوة يتم تنفيذها. يتقصى البعض من هذه الأجهزة حركة الورك الشاقولية، والبعض الآخر يلتقط وطأة القدم لدى ملامستها للأرض في كل مرة. تقوم الطرز الأحدث

* البيجر : المتعقب، جهاز اتصال يستعمل في الحالات الطارئة

وهي من نموذج إشارة الكل يغني والكل يرقص (All-singing all-dancing) أيضاً بتسجيل المسافة المقطوعة وكذلك السعرات الحرارية المستهلكة. الجدير بالملاحظة أن السعرات الحرارية المستهلكة تفوق أحياناً الأرقام الفعلية بشوط كبير.

جرب فكرة أخرى.. **أتود إحراز خطوات أكثر في يومك؟ سارع إلى الفكرة 12 (اخرج من الحافلة، اصعد الدرج) واكتشف كيف يمكنك تحقيق ذلك.**

ينظر إلى عدادات الخطا على أنها محفزات عظيمة، فهي تقدم تعليقات آنية وفورية وسهلة عن سوية الأداء الذي قمت به. سوف تسعى لتحقيق 10000 خطوة الهدف اليومي، وبعد ذلك، ستسعى لرفع هذا الرقم إلى ما بعد ذلك حتى إذا واجهت صعوبة في تمضية ثلاثين دقيقة يومياً تكون فيها فاعلاً جسدياً، حتى إن لم تتمكن من تنظيم أو ترتيب ثلاث حصص أو فترات مدة كل منها عشر دقائق، فلعل عداد الخطا هو الشيء المطلوب لك.

يعتمد مقدار تعلقك واهتمامك بعداد الخطا الذي اخترت على مرادك منه، وعلى النوعية التي تنتمي إليها شخصيتك. فإن كنت مهووساً بجمع الأدوات، فإنني على يقين من أنك تريد عداد الخطا الذي يقوم بكل شيء أو ربما أكثر. تمتاز العديد من قائسات الخطا بوظيفة أو مهمة ساعة التوقيت، وكذلك تقوم بأداء وظيفة المنبه، البعض منها يتكلم... فقط لو أنها تستطيع أن تسكب لك الشراب حين عودتك للمنزل!

لكنها لا تستطيع المشي عوضاً عنك، وإنك بحاجة إلى الدفع وبشكل فوري نقوداً أكثر بقليل مقابل حصولك على النماذج ذات التقانات الأكثر تطوراً. بشكل مماثل، إذا كنت مهتماً بمعرفة مقدار المسافة التي تقطعها مشياً وكذلك تود الحصول على الرقم الموثوق الذي يشير إلى السعرات الحرارية المستهلكة فإن ذلك سيكلفك مبلغاً إضافياً من المال. كن صادقاً مع ذاتك، إذا كنت غير متمكن من التعامل مع جهاز الفيديو، فما عليك إلا القبول بعداد الخطا البسيط الخالي من أي مزايا تقنية متطورة. إنه سيمنحك الرقم الدقيق لخطواتك التي تخطوها، وهذا ما يمثل بحق وبعد كل شيء مبتغاك.

حكمة.. **السيد المتسلط على جسدك هو التمرين. ومن بين كل التمارين، يعد المشي أفضلها على الإطلاق.**

THOMAS JEFFERSON

كيف يتم ذلك..

س: إنني بعيد جداً عن بلوغ 10000 خطوة يومياً. هلا قدمت لي أية أفكار أو مقترحات بسّيطة تمكنني من زيادة عدد الخطوات؟

ج: *في كل يوم، ضع نصب عينيك هدف زيادة عدد الخطوات التي ستخطوها بمقدار 100 خطوة. اصعد وانزل الدرج مرتين بدلاً من مرة واحدة، اسلك طريقاً أطول بقليل نحو المتجر أو إلى الطابق الذي فيه مكتبك، بدلاً من تسليم المذكرات إلى زملاء عملك بالبريد الإلكتروني، حاول أن تسلمها بشكل شخصي. بعد شهر من التقيد بهذه المقترحات أو الأفكار فإنك ستكون قد رفعت عدد خطواتك بمقدار 3000 خطوة وبعد شهرين ستكون الزيادة بمقدار 6000 خطوة، وهكذا لن يمر وقت طويل حتى تجد نفسك واقفاً على أعتاب 10000 خطوة يومياً، وربما ستبدأ بلوغ الأرقام الأعلى.*

س: يواصل جهازي الخاص لقياس الخطا انزلاقه (يسحل falling off) هل هناك أية نصائح أو أفكار لمنع ذلك؟

ج: *إذا أمكن لشيء واحد محدد أن يولد لديك الرغبة برمي جهازك في سلة النفايات، فهو سيكون مواصلة تعطله. لدى بعض هذه الأجهزة عادة سيئة متمثلة في إظهار ذلك بالقرب من دورات المياه. إن لبسك لحزام رفيع أو ثخين قد يساعد على أن يكون المسك ملائماً وأميناً. حاول استخدام سلسلة لتتخلل دبوس أو مقمط الجهاز واربطها إلى حزامك أو لباسك. بهذه الطريقة لن تفقد الجهاز إذا ما انزلق عن حزامك كحد أدنى.*

س: من أين لي الحصول على عداد الخطا هذا؟

ج: *توفر متاجر المعدات واللوازم الرياضية عادةً تنوعاً جيداً من هذه الأجهزة يتيح لك الاختيار الجيد منها. كذلك الحال بالنسبة لبعض الصيدليات، وحالياً تقوم متاجر الأجهزة الإلكترونية وصالات العرض الكبرى بتوفيره وتسويقه أيضاً. وبما أن هذه الأجهزة أصبحت واسعة الانتشار، فإن العديد من الشركات تقوم بتقديمها كعروض مجانية لزبائنها، ومثال ذلك شركات الحبوب والأغذية.*

14..

غرائب وعجائب عطلة نهاية الأسبوع

الأعمال المنتظر القيام بها. أماكن الوجود. رؤية الناس. بالتأكيد عطلة نهاية الأسبوع هي فسحة جيدة لك. لكن إذا قمت بترتيب أوراقك بشكل صحيح. قد تكون مفيدة وجيدة لضغط دمك أيضاً.

عطلة نهاية الأسبوع تشكل الوقت الذي يُسمح لك فيه بالراحة والاسترخاء. وهي كلمة تفيد الخروج من المنزل وهي تكشف لك عن أن أسبوع العمل قد شارف على الانقضاء.

إنما تفترض أنك ستفسح لنفسك قضاء بعض الوقت خارجاً وذلك لإعادة شحن بطاريتك لتصبح متأهباً لانطلاقة أسبوع عمل متجدد.

إنها فترة عطلة نهاية الأسبوع حيث يكون معظمنا قد أنجز فكرة الثلاثين دقيقة اليومية الموصى بها من قبل الخبراء لتمريرها في نشاط جسماني طبيعي مكثف ومنظم. يا للسخرية، أليس كذلك؟

الوقت الذي من المفترض فيه الترويح عن أنفسنا والراحة فيه، هو ذاته الوقت الذي علينا أن نكون فيه أكثر فاعليةً من الناحية البدنية أو الجسدية.

مع ذلك، يجب ألا يشكل ذلك مفاجأة، فالأعمال الاعتيادية التي كان من المفترض إنجازها في فترة ما من الأسبوع المنصرم قد تم تأجيلها لتنفذ في عطلة نهاية الأسبوع.

إنك معبأ جداً أثناء الأسبوع، لتقطيع العشب، أو للقيام بالتسوق، أو لإتمام أعمال التنظيف والغسيل وترتيب المترل، ولهذا السبب تتحول جميع هذه الأعمال لتصبح من ثوابت يوم عطلة نهاية الأسبوع. طبعاً يترافق ذلك مع زيارة الأصدقاء واصطحاب الأولاد إلى النوادي أو دروس الرقص، والأحداث أو الوقائع الرياضية، آه، وكذلك قضاء السهرة في الخارج. بطريقة أو بأخرى، يؤدي كل هذا الضغط الزائد إلى ردة فعل عكسية بعدم فعل أي شيء والانصراف عنه.

إليك هذه الفكرة..

حاول عدم استعمال سيارتك في عطلة نهاية الأسبوع. امش قاصداً الحديقة أو زيارة الأصدقاء كأحد الخيارات البديلة. إذا كانت المسافة بعيدة جداً، قم بقيادة السيارة لجزء من الطريق وتابع ما تبقى منه مشياً. قد يبدو الأمر مزعجاً أول الأمر، وخاصة إذا ما أمضيت يوم عطلتك في اصطحاب أولادك هنا وهناك. ولكن سرعان ما سيعود ذلك بالمنفعة عليك وعلى الأولاد أيضاً.

يمكنك القول بأن ذلك سيئ. حسناً، إنه ليس كذلك إذا ما طلع صباح يوم السبت وأنت مرهق ومتعب وتشعر به وكأنه يوم الخميس الفائت.

على أي حال، تشجع، قد تقوم بفعل ما طلبه منك الطبيب فقط، أو أن تصبح طبيباً سياسياً صالحاً (medicopolitically)، بماذا نصحك الطبيب. تقطيع الأعشاب، حراثة الحديقة، طلاء السور، كل ذلك يحسب في صالحك على أنه نشاط صحي. وإذا كانت عطلة نهاية الأسبوع دوماً عندما تستمتع بلعبة الغولف – خاصة إذا ما حملت حقيبتك الخاصة، أو لعبة تنس الريشة الطائرة، أو السباحة في أحد المسابح المحلية، فحاول الاستمرار في ذلك.

لكن ماذا فيما لو أمضيت عطلة نهاية الأسبوع في مشاهدة التلفاز بخمول وكسل؟ فإن هذه العطلة ستتزامن مع البقاء في الفراش، ولكن من دون جنس!!

شيء مؤسف. لأن الثلاثين دقيقة من النشاط الجسدي الموصى به كلها أو بعضها يمكن إنجازه قبل مغادرة الفراش. يالها من وصفة رائعة وقيّمة! فور استيقاظك ومغادرتك السرير، تناول إفطارك بهدوء، وتصفح ما تبقى من صحف يوم الخميس، أتبع ما تبقى من اليوم بمحادثة الأصدقاء على الهاتف أو مشاهدة ومتابعة الألعاب الرياضية على التلفزيون. حسناً، بعد ذلك تغادر المترل مساءً لقضاء الوقت في أحد أماكن السهر، لكن النشاط الوحيد في ذلك هو الذهاب والعودة. جيد، حسناً، تلك ستكون البداية، لكنك بالكاد ستمشي بسرعة، فهذه الأيام

أدخلت خدمات تنفي الحاجة إلى أن تقف فيها. ولا يمكن أن يكون هذا فقط ما أنت قادر على فعله كجولات مسائية.

جرب فكرة أخرى.. **يعمل الجمعي لعطلة نهاية الأسبوع. لذا دعنا نلقي نظرة على كيفية جعل العناية بضغط دمك عملية ممتعة. حان الوقت كي تستمتع بالفكرة (9) "اللذة الفعالة". دعنا نرى كيف يمكن تأمين العناية للراحة التامة لضغط دمك.**

حسناً، فيما يلي بعض الأمور لتحاول شغل نفسك بها، حاول ألا ترفضها. عملياً، ما ستفعله أثناء اليوم لن يتبدل، لذلك لا تضطرب أو تنزعج. لكن ما هو بحاجة إلى التغيير أو التعديل هو كيفية قيامك به. لتبدأ بالذهاب إلى بائعي الصحف لشراء صحف الجمعة بدلاً من انتظار وصولها إلى منزلك، تمشى نحو المتجر، لا تستعمل السيارة إن كنت تفعل ذلك، حاول سلوك طريق آخر أطول إلى هناك والعودة بالمشي السريع، أو حتى بالهرولة.

أثناء حديثك على الهاتف، تمشّ في أرجاء المكان طوال فترة المخابرة الهاتفية. طبعاً يبقى الأفضل من ذلك أن تتمشى خارج المنزل في الحديقة حيث يكون لديك حيز مكاني أوسع.

لا تستعمل أجهزة التحكم عن بعد، بادر إلى تبديل أقنية أو محطات التلفزيون بشكل يدوي. هل تصدق بأن ذهابك في مشوار علاجي خارج المنزل لمدة أربع ساعات بغية شراء بعض الحاجيات الضرورية لإمضاء الفترة المسائية ستحرز فيه أكثر من 10000 خطوة وهي ما تمثل هدفك اليومي.

ماذا تريد أن تفعل أكثر من ذلك؟ في المساء، لا تمشي إلى النادي أو المقصف أو البنجو Bingo (لعبة الحظ) أو إلى أي مكان اخترته لتمضية بعض الوقت.

إنك تمضي الكثير من الوقت في التفكير بشأن المكان الذي ستذهب إليه، وما الذي سترتديه، لذلك، عليك اختيار مكان ما يمكنك الرقص فيه: إنه نشاط مذهل.

بدخولك إلى اعتياد وجود نشاط أكبر في حياتك وفقاً لهذه الطريقة، فإنك بعد ذلك لن تفكر بالموضوع.

حكمة.. **ما لم يكن الناس سعداء بما يفعلون. فمن النادر أن يحققوا النجاح فيه.**

DALE CARNEGIE

كيف يتم ذلك..

س: اعمل ستة أيام في الأسبوع، من الصعب عليّ القيام بفعل الكثير من الأمور في يوم عطلتي الوحيد. كيف يمكنني الانخراط في بعض الفعاليات؟ أو كيف لي إدخال بعض النشاط؟

ج: *حاول وضع الأفكار التي نوقشت للتو موضع التنفيذ في أيام عملك، وتذكر بأن الهدف هو أن تنشط جسدياً وبشكل منتظم لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل في خمسة أيام أسبوعياً، ليس عليك بلوغ ذلك في كل يوم، على الرغم من أن ذلك سيكون أمراً جيداً إذا ما حدث.*

س: أتسوق أسبوعياً من المتاجر الكبرى، وبالتالي فإنني محدود النشاط أو الفاعلية، أدرك ذلك، هل توجد أية أفكار أو مقترحات؟

ج: *حاول القيام ببعض أو بكامل عملية التسوق من الأسواق المنتشرة في الطرقات. إذا واصلت اللجوء إلى المتاجر الكبرى فهناك تعديل وحيد عليك إدخاله وهو استخدام العربة المتنقلة (Trollely-bag)، والمشي بعض أو كل الطريق من وإلى المتجر. فكرة جيدة أخرى تقتضي ببساطة أن تركن سيارتك في الجانب الأبعد لموقف سيارات المتجر عوضاً عن ركنها أقرب ما تكون إلى مدخله.*

س: أقضي الكثير من الوقت للعناية بالحديقة والقيام بأعمالي المنزلية بنفسي في عطلة نهاية الأسبوع. هل ذلك كافٍ؟

ج: *حسناً تفعل! إذا كانت رغبتك أن تصبح فاعلاً أكثر نوعاً ما، حاول أن تضع الأدوات والأجهزة الكهربائية جانباً والقيام بذات الأعمال عبر استخدام المعدات والتجهيزات التقليدية. كاستخدام المقصات بدلاً من آلة التشذيب الكهربائية (Hedge-trimmer)، والفرشاة عوضاً عن مكنسة الفراغ الكهربائية (Vacuum)، والمنشار اليدوي عوضاً عن المنشار الكهربائي على سبيل المثال.*

15.. القيام بأعمال المطبخ والتنظيف

لا ينبغي أن تمثل الواجبات المنزلية عملاً رتيباً أو واجباً مزعجاً. حقاً. إنها ليست كذلك. فالقيام بها بنفسك يمكن أن يعيد الانتعاش إلى ضغط دمك.

عملية الكيّ. سواء أكنت تحب هذا العمل أم تعافه. إذا كان هناك من نشاط منزلي واحد يمكنه المساعدة في تدعيم العلاقات، فهو ذلك النشاط الذي سيكون فيه شريك واحد سعيد بكيّ الملابس.

حتى مع دخول التقانات العصرية الراهنة والتي تثيرنا بين الحين والآخر بلافتات مثل "الكيّ السهل"، أو حتى "لا حاجة إلى الكيّ"، فإن الواقعية تعني أنه في العالم حيث نحب أو نسعى لارتداء الملابس المكوية جيداً، فإن الكيّ يجب أن يستمر هنا.

هل أنت مستعد لذلك؟ حان وقت استقبال بعض الأنباء السارة الناجمة عن تلك الحرارة أو الأبخرة.

تعد عملية الكيّ من الأنشطة القيمة من وجهة نظر ضغط الدم والصحة العامة. وهذا ينطبق على جزء كبير من التفكير. نعم، أنت قرأت الجملة بشكل سليم، فكؤوسك لم تتبخر. إذاً، هل عليك جمع وحشد كل قطعة ملابس قد تجدها، والمعلن عن كيّها في منافذ بيع الصحف، حتى كيّ الملابس الداخلية؟ حسناً، يمكنك.فعل ذلك إن أردت، لكن الأمر غير ضروري إلى هذا الحد.

إليك هذه الفكرة..

لتكن أكثر حيوية ونشاطاً في المنزل. إذا كنت في الطابق السفلي، استعمل دورة مياه الطابق العلوي، والعكس بالعكس.
تنقل على الدرج بسرعة ونشاط أكبر. انهض للرد على الهاتف وتمشى أثناء المكالمة الهاتفية. افتح الباب بنفسك عوضاً عن طلب دخول الشخص الزائر من خلال الإنترفون (ENTRY PHONE) ستفاجأ لسهولة القيام بهذه الأمور البسيطة لكن الفعالة.

في أول مسعى لتحقيق الدقائق الثلاثين من النشاط البدني المركز والمنتظم، وجعله قائماً على الأقل لخمسة أيام أسبوعياً، فإن ذلك النشاط لن يكون ذلك النشاط الذي سيحافظ على ضغط الدم عند المستويات الآمنة فقط، بل سيتخطى ذلك ليجعلك تشعر بالارتياح. الأعمال المترلية – من بين عدة أنشطة أخرى داخل المترل– تؤمن ذلك. لذا، فإن الأعمال المترلية ستكون من الأمور التي نسعى إليها ونتشبث بها... حسناً، ربما لا، ولكن قد تجد أنه من الأسهل إذا ما نظرت إليها على أنها ستكون جيدة بالنسبة لك كبديل عن الأعمال الرتيبة أو المزعجة، وهذا من المستحسن أن تقوم بأفضل ما يمكنك فعله من هذه الأعمال.

لنأخذ عملية كيّ الملابس على سبيل المثال: أرجوك، خذ المكواة، فأنا أسمعك تأن. تصور ذلك، أن تجلس مع كومة كبيرة من المكويات مقابل التلفزيون وتمرر المكواة بلطف ذهاباً وإياباً فوق كل تلك الملابس. قد تكون قد جسدت هذا الموقف ويدك بشكل نمطي إيقاعي تتأرجح من جهة إلى أخرى.

عوضاً عن مشاهدة التلفزيون أثناء عملية الكيّ، استمع إلى الموسيقا، وابذل القليل من الجهد الإضافي في العملية، ستجد نفسك أكثر نشاطاً بعض الشيء بهذا الخصوص، وربما ستبدأ بالتمتع بذلك، لا سمح الله!!

بالطبع، يعتبر ذلك من التمارين الخفيفة، لكنها تشكل البداية فقط. كما يعد نفض الغبار والتنظيف من التمارين الخفيفة أيضاً، لكن يعتمد ذلك على الكيفية والأسلوب ومقدار نشاطك أو حيويتك أنت. تنظيف النوافذ على سبيل المثال، أكثر فعالية أو حيوية، ولكن الأفضل من ذلك كله هو التنظيف بالمكنسة الكهربائية الذي يعتبر بحق نشاطاً قوياً معتدلاً. الرقص في المكان مثل المرأة أثناء قيامك به. وبذلك تسهم بحق في أداء الدقائق الثلاثين، وهذا ما ينطبق على الرجال – لكن يجب التأكد من بذل بعض الجهد – لا تقضِ معظم الوقت بالادعاء بأنك ستصبح نجماً للروك.

جرب فكرة أخرى.. حسناً، حان الوقت لفاصل قصير تلقي فيه نظرة على الفكرة (39) "لاطفه أو مازحه"، لترى كيف يمكن للحيوانات الأليفة أن تكون معيناً لك في إنجاز أفضل ما يمكن في هذه المرحلة.

يعمل الكثير من الناس اليوم انطلاقاً من المنزل، وإن لذلك نقاطاً سلبية وأخرى إيجابية، إحدى مزايا العمل من المنزل هي سهولة القيام بالأعمال اليومية أحياناً، منها على سبيل المثال غسيل وكيّ الملابس. من ناحية أخرى، من السهل عليك إمضاء الساعات في الجلوس خلف الحاسب أو على الهاتف. أعرف شخصاً قرر تحسس جودة تأديته لأعماله أو واجباته بصرف النظر عن بلوغ هدفه اليومي المتمثل بإنجاز 10000 خطوة. كان مصدوماً حين وجد وعلى مدار مجريات يوم كامل في منزله، بأنه بالكاد حقق 500 خطوة، وبذلك فإنه يقف على مسافة بعيدة جداً عن هدفه المنشود. قام بفعل أمرٍ واحد فقط لتحسين ذلك، كان ببساطة صعود ونزول الدرج بشكل منتظم على مدار اليومِ، وهذا ما أتاح له فترة استراحة اعتيادية من شاشة الحاسوب، وعنى ذلك أنه شرب سوائل أكثر خلال اليوم، وقد فوجئ عندما وجد أنه بات يعمل بفعالية وكفاءة أكبر.

حكمة.. مع أنه لا يمكن لأحد العودة للخلف والبدء من جديد. إلا أن أي واحد منا يمكنه البدء في التو واللحظة ويضع نهاية جديدة.

CARL BARD

كيف يتم ذلك..

س: إنني فعلاً سيئ في المطبخ، وليس لدي الوقت للطبخ في المنزل أصلاً عند عودتي من عملي. ما الضير في العيش على الأطعمة الجاهزة؟

ج: *العيش على الأطعمة والوجبات الجاهزة مقبول بعض الشيء، ولكن غير مرحب فيه بشكل خاص من قبل ضغط الدم، ذلك كون العديد من هذه الأطعمة ذات محتوى عالٍ من الملح، فضلاً عن غناها بمستوى عالٍ من الدهون والدسم. وبالتالي فإن ذلك غير مناسب لصحة أوعيتك الدموية.*

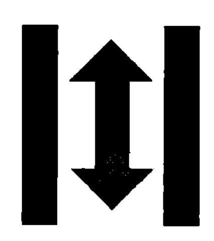
يمكنك القيام بأمر واحد لصالح ضغط دمك في ذلك، حتى تتغير ظروفك في المطبخ وتحضير الطعام، ألا وهو الذهاب بنفسك لاختيار وإحضار وجبتك عوضاً عن انتظار وصولها واستلامها، وأن تمشي لشراء الأطعمة الجاهزة بدلاً من استقلال السيارة!.

س: عندي عامل تنظيف، لا يقوم بشيء سوى عمله من بين مجمل الأعمال المنزلية، ماذا يمكنني أن أفعل - لا أريد التفريط به أو طرده؟

ج: *إذا قمت بالتنظيف أو الترتيب قبل وصوله كما يفعل الكثير من الناس، ستكون نشيطاً بما يكفي أمام الأعمال المنزلية. أما إذا تركت العامل يقوم بكل الأعمال، ثم افترضت بأن ذلك إنما هو لتوفير الوقت، فلم إذاً لا تبحث عن هواية أو نشاط آخر فيه متعة ولذة يمكنك قضاء هذا الوقت فيه.*

س: يبدو لي أنني سأمضي معظم وقتي في المطبخ، كيف يمكنني أن أكون أكثر حيوية ونشاطاً؟

ج: *حاول عدم استخدام أدوات الطبخ! على سبيل المثال، عندما تقوم بالعجن (ضرب الخليط أو المزيج)، بدلاً من وضع المكونات في محضرة الطعام، قم بمزج الخليط بنفسك مستخدماً الملعقة الخشبية، وواصل الحركة. تم التقدير بأن قضاء ساعة عمل واحدة في المطبخ تكافئ أو تحتوي ما يقارب من 3000 خطوة، أي ما يعادل ثلث هدفك اليومي تقريباً. المتمثل بإنجاز 10000 خطوة.*



..16

تخلص من أجهزة التحكم عن بعد واشحن هاتفك النقال

أين جهاز التحكم؟ الصراخ في كل أرجاء غرفة الجلوس. لا تدع خيبة الأمل تسيطر عليك، لأن عدم العثور عليه من الأمور الجيدة لك ولضغط دمك.

لهذا، إن لم يكن جهاز التحكم بعيداً عنك، فأين يجب أن يكون؟ ذلك يعني أن مشاهدتك للتلفزيون تتجه لأن تكون مزعجة، وكذلك سيكون حال موقعك من الهدوء المريح.

بلى، سواء كان جهاز التحكم بعيداً عن متناولك أو كان مفقوداً، فإنك متوجه لأن ترفع نفسك عن الأريكة. هناك دليل علمي على أن مجرد نهوضك من جلستك على الأريكة لتغيير الأقنية التلفزيونية أو تعديل مستوى شدة الصوت وفق قواعد منتظمة يكفي لتخفيض ضغط دمك.

على الرغم من أنه قد لا يبدو ذلك مقنعاً، إلا أنك بذلك ترفع من سوية نشاطك وحيويتك عن طريق قيامك بعمل ما لا يحدث بشكل عادي إذا كان جهاز التحكم مزروعاً بشكل دائم على الأريكة.

بهذا، يمكنك تلمس السبب عملياً في أن يكون جهاز التحكم متوارياً عن الأنظار لفترة مؤقتة أو بشكل دائم على ما أعتقد.

حسناً، أوافقك في أنك تتعرض لشيء من الإرهاق أو الإجهاد عندما لا يمكنك وضع يدك على جهاز التحكم، وهذا قد يعني بحد ذاته ارتفاعاً مؤقتاً لضغط دمك وهذا يتعارض فعلاً مع فوائد كونه قريباً منك. لكن تنفس بعمق ستكون من الرابحين دوماً.

إليك هذه الفكرة..

ضع جهاز التحكم بعيداً عن متناولك، في مكان ما، بحيث يمكنك القيام سريعاً وتغيير الأقنية يدوياً. حالما تفعل ذلك، سيتحول ذلك إلى عادة، وستقوم بتغيير قنوات التلفزيون كما كان يتم في السابق. وهذا ما سيساعد ضغط دمك مقابل هذه التضحية.

بعد ظهور أجهزة التحكم عن بعد، مرت فترة قصيرة قدمت فيها التقانة فاصلاً قصيراً، لم يعتبر جهاز التحكم مصدراً للأنباء غير السارة. جهاز تحكم للتلفزيون وآخر للفيديو وثالث لقارئ أقراص DVD ورابع لجهاز استقبال البث الفضائي من الأقمار الصناعية،... على الدوام عليك البحث عن أحد تلك الأجهزة! جهاز التحكم، جهاز التحكم الذي ستفقده، صحيح؟ غير أن ظهور أجهزة التحكم متعددة المهام قد وضع حداً لذلك. يمكنك الآن إغلاق الستائر، تغذية القطة، قص العشب من خلال شاشة اللمس المريحة الكائنة في أحد جوانب أريكتك.

ما الذي كان يفعله الناس قبل ظهور أجهزة التحكم تلك؟ كانوا بكل تأكيد يواصلون التكيف مع واقعهم، هذا ما كان يحدث! عدم وجود جهاز التحكم كان يعني عدم وجود العناء للحصول عليه.

كان نهوضك وجلوسك يعني أن وزنك كان أقل نوعاً ما.

كل من حولك كان يمكن أن يكون أكثر سعادة لأنك كنت ستكون أقل إمكانية لأن تجنبهم تجوالك حول القنوات المفضلة لديك. وإذا استطعت تحويل القناة بدون جهاز تحكم، فإن ذلك بحد ذاته سيكون خطوة رائعة وستشكل قدراً معتبراً من التمرين.

تتحمل الاتصالات الحديثة بعض مسؤولية ارتفاع ضغط الدم. وكذلك البدانة وهبوط اللياقة البدنية الطبيعية عموماً. تذكر تلك الأيام حيث إذا رن الهاتف فما عليك سوى الإسراع إليه. عد بذاكرتك إلى الوراء قليلاً. فربما تتذكر اضطرارك إلى الخروج من المنزل سعياً وراء كوة هاتف عمومي عندما كان ينبغي عليك إجراء اتصال هاتفي. إن ظهور الهواتف اللاسلكية والنقالة أدى إلى تحديد أو إنهاء ضرورة القيام بهذه السلوكيات أو التصرفات.

جرب فكرة أخرى.. كل هذه التحركات من جلوس وقيام، ستجعلك أكثر حيوية. ألق نظرة على الفكرة (15) "القيام بأعمال المطبخ والتنظيف" لترى أين يمكنك النشاط كذلك في المنزل.

مثل الأصدقاء المخلصين، فإن جهاز التحكم والهاتف، يمكنهما على الدوام أن يكونوا إلى جانبنا، وبالتالي كل ما علينا فعله هو مجرد ضغطة زر واحدة أو رفع السماعة. لكن السماعة لم ترفع بعد، تأمل هذه الفكرة، أبق هاتفك اللاسلكي في قاعدته الأم بدلاً من وضعه في متناول يدك بسهولة. اترك هاتفك المحمول بعيداً عنك أيضاً وإذا كنت في مكتبك، ضع هاتفك المحمول في مكان بعيد عن طاولة مكتبك. القصد من وراء ذلك، كما هو الحال مع جهاز التحكم، هو أن تتحرك للإجابة أو الرد على المكالمة الهاتفية.

أضف إلى ذلك، عليك محاولة المشي في المكان. قد تمتد المكالمة الهاتفية لمدة 20 دقيقة يمكنك أن تسجل خلالها ما يقارب من 2000 خطوة، وهذا ما يشكل خمس مقدار المشي الموصى به يومياً. إنك ستكون على الهاتف في جميع الأحوال، لذلك لن يكون من يتدخل فيما أنت مقدم عليه. وبهذا فإنك ستفيد ضغط دمك عن طريق بذل الحدود الدنيا من الجهد - أيوجد أسهل من ذلك؟

حكمة.. صمم الجسم البشري ليقاوم أعداداً غير محدودة من المتغيرات والهجمات الناجمة عن الوسط المحيط. سر الصحة الجيدة يكمن في الضبط الناجح للإجهادات المتغيرة على الجسم.

HARRY J. HOHNSON

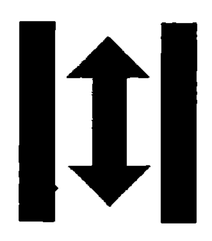
كيف يتم ذلك..

س: أعمل في مكتب مفتوح، وإذا تركت هاتفي المحمول بعيداً عن طاولة مكتبي، فإن زملائي يتذمرون ويدعون بأنه يزعجهم ويشوشهم، عندما يرن يعتقدون بأنه لهم! ماذا أفعل حيال ذلك؟

ج: *لهذا السبب، خلق الله مجالاً واسعاً من النغمات! حاول البحث عن نغمة مميزة لكن غير مثيرة للآخرين رجاءً. ما عدا ذلك، يكفي أن تبقي هاتفك المحمول معك، ولكن عليك المشي حول طاولة مكتبك حين الرد على المكالمات الواردة. أو يمكنك وضعه على الأرض في الجانب البعيد من طاولة مكتبك وبذلك يتحتم عليك دوماً النهوض والرد عليه.*

س: أخفيت جهاز التحكم، وعائلتي كانت غاضبة، كيف يمكنني استعادة هدوءها؟

ج: *من الواضح أنك لم تكن موفقاً في اختيار التوقيت الجيد لمحاولة تطبيق هذه الفكرة. كالآخرين في عائلتك الذين كان واضحاً عدم استعدادهم لتقبل هذه الخطوة الجريئة منك. مع هذا، عليك تشجيعهم للقبول بذلك واتباعه مباشرة. أخبرهم كم سيكون ذلك في صالحهم.*



..17

اشتر أجهزة التمرين الآن

إذا كنت جاهزاً للنشاط والعمل، عليك أن تمعن النظر جيداً. حان الوقت لشراء معدات التمرين. إذا كنت تنشد الأفضل، ولا تريد أن ينتهي بك المطاف إلى الإفلاس، تابع القراءة.

إن معدات التمرين والتجهيزات الصحية ضرورية وأساسية. عليك أن تبدو كالمحترفين مع العلامة التجارية المميزة، وألوان الموسم طبعاً.

لكن عليك أن تخصص بعض الوقت للاسترخاء وإعادة النظر بسبب ازدياد نشاطك وحيوتك. مرد ذلك أنك تريد لضغط دمك أن يكون عند المستويات الآمنة.

علاوة عن كونها تجعلك تبدو بمظهر لائق، فإن ما تلبسه وتستخدمه من هذه التجهيزات يوفر لك العناية والرعاية. من السهل جداً شراء أحذية التدريب الأكثر مواكبة للموضة والحداثة، لكن الأهم من ذلك أن تناسبك من حيث المقاس وتؤمن لك الشعور بالراحة. بالتأكيد لن تكون راضياً إذا ما أدت الإصابات والبثور إلى اختزال نشاطك أو إيقافه. من جانب آخر، يجب أن تكون هذه الملابس مريحة أيضاً. هناك مبرر كبير لارتداء الملابس الرياضية المريحة، وبالمقابل لن يكون لديك الفرصة الكبيرة لأن تكون مندفعاً إذا كنت ستبدو أكثر راحةً مع الألبسة المصنعة من الأقمشة الخشنة أو الملابس البالية.

قبل أن تنفق معظم دخلك الشهري على أي شيء قد يقع عليه بصرك، وقد يكون ذا صلة بنشاطك الذي اخترت، راجع بعض الكتب أو مواقع الإنترنت لتتعرف على الحد الأدنى من احتياجاتك. استناداً إلى زعم الكاتبة Erma Bombeck: "إن احتمال الذهاب إلى المتجر لشراء رغيف الخبز والعودة برغيف واحد فقط هو واحد إلى ثلاثة مليارات"... لهذا، عندما يحاول البائع أن يبيعك كل شيء بدءاً من الثلاجة المتنقلة، إلى الطاولة أو الكرسي أو أية قطعة أثاث قابلة للفتح، قم بسؤاله أو الطلب منه أن يحدد لك قائمة وفق الأفضلية، ولكن يبقى من الأفضل سؤاله عن الحد الأدنى من الحاجيات التي تلزمك للانطلاق.

إليك هذه الفكرة..

حاول زيارة أكبر عدد ممكن من المحلات الرياضية قبل شراء أي شيء. سيسمح لك ذلك وبشكل عملي التعرف عن قرب على ما هو متوفر أو متاح. وستتعرف إلى مدى شعورك وإحساسك وكيف سيبدو عليك. تذكر أنه عليك الشعور بالارتياح وأن تبدو بحال رائعة. إن التجوال على المحلات المختلفة يعد بحد ذاته من الأنشطة القيمة. فالقيام بجولة تسوق لمدة أربع ساعات يمكن مكافأتها بما يقدر بإنجاز 10000 خطوة هدفك اليومي.

لا تكن متعجلاً أيضاً. نعم، أفهم رغبتك بعدم فقدان عزيمتك واندفاعك، ولكن عليك أن تستمتع بالتجربة بحد ذاتها.

عليك المحاولة عن طريق ملابس رياضية مختلفة، التعامل مع المعدات والتجهيزات، يجب أن يكون ذلك مماثلاً للمتعة التي تحظى بها بعد فوز رائع. خذ وقتك وتذوق هذه اللحظات. إنك تريد إجراء القليل من البحث وهذا ما يعد عاملاً مساعداً إذا كنت عازماً على ممارسة لعبة رياضية في النادي كالتنس مثلاً، اطلب النصح من غيرك من اللاعبين، ففي بعض الأحيان سيكون لديهم تجهيزات متاحة مناسبة لك لتجربها أو تحاول بها، أو يمكنك شراء الأدوات المستعملة.

حالياً، من السهل جداً الجلوس مقابل الحاسوب والقيام بعقد الصفقات المجدية، ولكن قبل أن تمضي بالنقر والنقر والنقر، وانتظار ما هو متوقع بإثارة ولهفة من البريد، عاود بحثك من جديد.إذا وفرت الإنترنت الصفقات الأفضل، عندئذ يمكنك الولوج إليها، فقط تأكد من أن بضع نقرات للفأرة لن تشكل كل النشاط الذي تقوم به.

جرب فكرة أخرى.. بعد كل ذلك التسوق، ستكون بحاجة إلي وستسرع لنيل جرعة صغيرة من الفكرة (31) "انتبه لكوكتيل الفواكه".

من المشكلات الشائعة بالنسبة للأنشطة الرياضية هي الانطلاقة الخاطئة. فقد تقع بعد ممارسة ذلك النشاط لفترة ما، بالرغم من الاعتقاد بأنها كانت صحيحة أو مفيدة لك، فهي ليست كذلك بكل صراحة. قد تكون بعض الظروف قد اعترضت طريقك بالرغم من الرغبة والإرادة لتنفيذ جزء منها فإن ذلك غير ممكن تماماً. لزيادة الطين بلة، فإن الخسارة أو الأذية قد تكون عدم اشتراكك بالضبط. فأنت الآن تمتلك حقيبة مليئة بالألبسة والمعدات أو التجهيزات غالية الثمن والقابعة من دون عمل. مثلها في ذلك كمثل المراهق المتمرد، يضحك بشكل ساخر ضحكة صفراء فيها قلة الاحترام معك في كل مرة ترمقه بنظراتك.

هناك طريقة ما لتفادي هذا الأمر، قبل البدء بإنفاق مالك بشكل فعلي، حاول استعارة تلك المستلزمات من أحد الأصدقاء. بهذه الطريقة ستتمكن عملياً من اختبار أو تجربة تلك الأدوات أو التجهيزات، وقم بواسطتها بتجربة اختبارية على سبيل المثال. بعدئذ ناقش قرار شراء مجموعتك الشخصية، وإذا وصلت إلى هذا القرار فلا تشترِ القطع الأغلى للانطلاق بها. من جديد، وبهذه الطريقة إذا كنت ستتوقف عن استخدامها، فسيقل احتمال شعورك بهدر المال.

لم لا تتخذ قراراً ينص على أنك في حال إتمام اشتراكك في النشاط لمدة ستة أشهر على سبيل المثال، فإنه يمكنك إدخال ترقية أو تطوير لمعداتك أو تجهيزاتك وأدواتك؟ بهذه الطريقة سيكون عندك غاية أخرى على الدوام، هي إلى جانب امتلاكك وتمتعك بقراءة ضغط دم جيدة والتمتع بصحة جيدة، أن تثابر على الاندفاع.

حكمة.. قد تربح أحياناً، وقد تخسر أحياناً، وقد يتم تأجيل المباراة أحياناً بسبب الأفكار، لكن بدلتك ستبقى ملائمة لجميع تلك الحالات ومهما كانت الظروف.

J. ASKENBERG

كيف يتم ذلك..

س: أجد من الصعب علي عدم شراء كل شيء دفعة واحدة. وفي ذات التوقيت، ماذا يمكنني أن أفعل؟

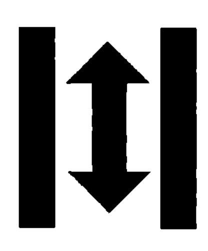
ج: *من السهل السير مع التيار، والإنفاق. لهذا السبب ينتهي بك المطاف في الكثير من التمارين إلى حمل حقيبة تجهيزاتك أو معداتك من وإلى قاعة الألعاب الرياضية أو الملعب، أو أي مكان آخر، كما تفعل فيما لو كنت مشتركاً بالفعل - ذلك هو الحال - هذا إذا تبقى لديك طاقة للانضمام إلى اللعب حال وصولك. قم بإعداد قائمة المعدات التي تعتقد بضرورتها للتدريب، وقم بوضع علامة (✓) إلى جانب المعدات التي لا يمكنك الاستغناء عنها. وهذا يترجم على أنك تعطيها الأولوية. أي شيء سيبقى من دون وضع العلامة إلى جانبه، سيعد من ضمن الأشياء غير الضرورية والتي يمكن تجاوزها أو تركها في المتجر.*

س: إن إعطاء الأولوية للتجربة فاشل! كيف أستطيع كبح جماح رغبتي الخارجة عن السيطرة بشراء أجهزة أكثر ؟

ج: *يبدو كما لو أنك غير راضٍ، عند شراء قميص رياضي آخر، أو حقيبة أخرى أو زوج من عصابة المعصم. إن ذلك مؤشر على أنك تشعر بعدم الرضى حتى بعد شراء تلك الأشياء. في الواقع، قد تشعر أحياناً بالأسف أو الندم على أنه كان بمقدورك الحصول على الأفضل فقط لو أتحت المزيد من وقتك في المشاركة بالنشاط لحساب تسوق المعدات.*

من المقبول القيام بشراء المعدات طالما أنه بمقدورك تحمل النفقات، وطالما دعت الحاجة لذلك وطالما يستحق الأمر ذلك.

حاول أن تضع هدفاً أسبوعياً لنفسك، أو شهرياً، أو أي فترة تفضلها. عندما تمارس الألعاب الرياضية أو تقصد قاعة الألعاب أو تتم 10000 خطوة على الأقل خمسة أيام في الأسبوع ولمدة شهر. بعد ذلك، اقطع وعداً على نفسك بشراء ما تريد.



18..

دليل كتلة الجسم

لابد أنه قد تناهت إلى أسماعك معلومات متضاربة عنه. لكنك على ثقة بأنه شيء مختلف عن فرقة الروك الكندية بكل تأكيد. رقمي هو 24. لكن هل تعرف رقمك أنت وبالطبع ما الذي يعنيه؟

حياتنا زاخرة بالأرقام. من رقم المنزل إلى أرقام الهاتف إلى أرقام الحظ. وهذا واحد من الأرقام الهامة الأخرى.
إنه BMI دليل كتلة الجسم. تعرف على نفسك فمعرفتها قد تحفظ لك حياتك.

هناك شاب جديد في الحي، ولديه رغبة التسلل والانتماء إلى مجموعتك (الشلّة). هذا الوافد الجديد يكون مقبولاً وجيداً في أول الأمر، طالما كنت تراقبه وتحترس منه، أما إذا لم تكن حذراً، وعلى الرغم من حقيقة وجود احتمال صغير جداً لأن يصبح تابعاً وكبيراً على حذائه إلى حد معقول، هل تتوقع أنه يتخيل نفسه زعيماً للمجموعة أو أن لديه توجه لمضايقتك أو انتزاع زعامة المجموعة منك.

إذا تركت هذا الأمر يحدث، فإنه شيئاً فشيئاً سيسحب البساط من تحت قدميك وسينتزع بشكل منتظم ومدروس كل صلاحياتك وببطء شديد. وإن لم تضع له حداً، فإنه سيكون المسؤول عن تدميرك وفشلك.

لابد بأنك قد صادفت مثل هذه النماذج سابقاً. هذا ما يندرج تحت الاسم BMI. فمن الصعوبة بمكان تفادي ذكر أو الإشارة إلى السمنة أو البدانة أو زيادة الوزن. حالياً إن ذلك منتشر في كل

مكان، النشرات الإخبارية وبشكل دائم تلفت الأنظار إلى الكم الكبير والمتنامي من أولئك الناس الذين يتم تصنيفهم ضمن فئة أصحاب الأوزان الزائدة.

إليك هذه الفكرة.. **تأكد من إسدال الستائر. ثم تعرَّ وزِنْ نفسك بالكيلو غرامات (W). ومن ثم قس طولك بالأمتار (H). ومن ثم قسم وزنك (W) على طولك (H). وكرر قسمة الناتج على طولك (H). لتكون النتيجة BMI الخاص بك. يمكنك القيام بهذه الحسبة البسيطة ذهنياً. أو بالاستعانة بالآلة الحاسبة.**

مثل منظري التلفزيون والذين يدعون بأنهم سيحافظون على قلوبنا وأرواحنا وأنفسنا لفقط 9.99، تروج الإعلانات وبرامج التوعية والأنظمة الغذائية (الحمية) لذلك، وينظر إليها كمساهمة صغيرة قياساً إلى النتائج، حيث تقدم الطرق الأنجع لخسارة الوزن وإضفاء الصحة والسعادة على حياتك.

يزداد التضخم باطّراد إن لم يتم ضبطه أو إدارته بالشكل المناسب، وهذا ما ينطبق تماماً على الوزن. إنها مجرد معادلة بسيطة "لكي تحافظ على الوزن، يجب أن تتساوى الحريرات المكتسبة مع تلك المستهلكة". يؤمن الغذاء الحريرات المكتسبة وهو الشق الأول من المعادلة، بينما تعمل التمرينات الرياضية والنشاط البدني على محاولة تحقيق الشق الثاني. فإن تغلب الدخل على الخرج حصلت الزيادة في الوزن، أما إن تغلب الخرج على الدخل فإن ذلك يعني خسارة في الوزن. إن المحافظة على توازن هذه المعادلة لدى معظم الناس يتجه إلى اكتساب الكثير من الحريرات والالتزام بقدرٍ غير كافٍ من التمرينات، ولهذا السبب تجد الانتشار الكبير لزيادة الوزن.

في الواقع، لا يتطلب الأمر منك التقيّد بالمعادلة لإدراك ذلك. مجرد إلقاء نظرة شاملة من حولك سيعرفك إلى ذلك. مقاعد الحافلات والقطارات المخصصة لشخصين لطالما بدت صغيرة إلى حد ما لأكثر من شخص واحد. ادخل أحد المقاهي لترى بأم عينك أن ما يخيم على جنبات كراسيٍ المقهى ليس أطراف معاطف الأشخاص المعلقة عليها وحسب، وإنما هي أجزاء واضحة من أردافهم أيضاً.

جرب فكرة أخرى.. **قد يسبب لك ذلك صدمة صغيرة. لهذا عليك إلقاء نظرة على الفكرة (6) "التردد أو تثبيط الهمة" لترى كيفية جعل الحياة أسهل.**

لدى كل منا BMI خاص، أو ما يسمى بدليل كتلة الجسم بتسميته الكاملة. قد تكون قد تعرفت إلى دليلك في وقت سابق، فالأطباء يشيرون إليه منذ سنوات. وحالياً تطالب به أو تشير إليه شركات التأمين وما شابه وخاصة فيما يتعلق بالحالات الطبية، ومن يدري، فقد تلجأ إليه في المستقبل شركات النقل لتحديد تسعيرة مقاعدها؟

أن تكون صاحب وزن زائد، فهذا يعني أنك في دائرة احتمال التعرض لعدد من المشكلات الصحية، أنت تدرك ذلك طبعاً. فضغط الدم على سبيل المثال عرضة للارتفاع بشكل أكبر تحت تأثير ضغط الوزن. ومن الصعب على القلب أن يؤدي عمله على الوجه الصحيح إذا ما كان محملاً بحمولة إضافية ناجمة عن الوزن الزائد.

يمثل BMI مجرد رقم أو مؤشر يتم بناء عليه تحديد متى تكون صاحب وزن زائد أم لا، وإذا كنت كذلك، فكم ستكون خطورة زيادة الوزن تلك على صحتك.

يترجم رقم BMI الذي يساوي أو يزيد على العدد 25 بأنك متجاوز للوزن الطبيعي، أما رقم BMI الذي يفوق العدد 30 فيدل على أنك بدين سريرياً وتحتاج بالتالي إلى المعالجة وإلى المراقبة الطبية. وبالتالي، كلما ارتفع الرقم BMI كان ذلك إشارة إلى تعاظم خطورة التعرض للمشكلات الصحية. ويترجم ذلك بتسارع ضربات قلبك بسرعة أكبر من السرعة الاعتيادية إلى حد ما، ربما هناك قطرات من العرق على جبينك. حسناً، حان الوقت. أنت تتجه الآن للتعرف على قيمة BMI الذي يخصك.

تذكر، قبل القيام بذلك، إذا كان أعلى مما يجب، فسيكون لزاماً عليك مطالعة الكثير من فصول هذا الكتاب المتبقية والتي ستساعدك على تخفيض BMI إلى القيم المقبولة. إن لم تكن قد تعرفت على رقم BMI الدقيق الخاص بك حتى الآن، فإن نظرة واحدة أو وقفة واحدة أمام المرآة، ستقدم لك فكرة واضحة وجلية عن ماهيته وفيما إذا كان مرتفعاً أم لا.

حكمة . . اليوم يومك... جبلك ينتظر. هيا انطلق في طريقك.

Dr. SEUSS

كيف يتم ذلك..

س: ما قيمة BMI الطبيعية؟

ج: *أي قيمة واقعة بين 18.5 و 24.9 تعبر عن BMI آمن وصحي. قيم BMI الأدنى من 18.5 تشير إلى نقصان في الوزن، والقيم التي تفوق 25 تشير إلى زيادة في الوزن.*

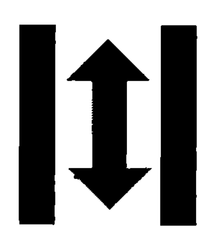
افحص بشكل شهري BMI العائد إليك، ومع مرور الوقت من خلال التحول إلى نمط حياة صحية أكثر. وبذلك يجب أن يبقى دليلك في المنطقة الآمنة، أو أن تحاول تخفيضه إلى تلك المنطقة.

س: هل وجود BMI مرتفع يعني دوماً أن المشكلات الصحية ستعترض طريقك؟

ج: *لا، ليس دائماً. فهناك احتمال أنه من أجل شخصين لهما BMI ذاته، أن يكون أحدهما أكثر عرضة للمشكلات الصحية من الآخر على سبيل المثال. وذلك أن حساب BMI يعتمد فقط على الوزن والطول، وهذا يعني بأنه ربما كان للشخص البدين وكذلك الشخص صاحب العضلات على سبيل المثال الدليل BMI ذاته، ولكن يبقى الشخص البدين أكثر عرضة للمشكلات الصحية بسبب ارتفاع مستوى بدانته.*

س: ما مدى أهمية BMI؟

ج: *يؤدي الدليل BMI دور المرشد، ولكنه يبقى مجرد جزء واحد من بروفيلك (وضعك) الصحي أو حياتك الصحية. إنه مؤشر جيد، لأن زيادته اللافتة تسرع تنامي أو نشوء العديد من الأمراض كداء السكري من النموذج الثاني، واعتلال العضلة القلبية وبعض أنواع السرطانات. وإذا ما كان لدى شخص ما عوامل خطورة إضافية، فإنه سيكون بالتأكيد عرضةً لمخاطر صحية أكبر. يمثل BMI رقماً سهل الحساب والمراقبة، وهو في حد ذاته يسهل عليك مراقبة جودة وكفاءة محاولاتك للوصول إلى الوزن الأفضل.*



..19

الدهون

تعتبر دهون الجسم من الأمور السيئة. هذا على الأقل ما يعرفه الناس. ولكنها ليست أمراً سيئاً بالمطلق.

دعنا نتلمس السبب الذي يقف وراء اعتبار أن كمية قليلة من دهون الجسم يمكن اعتبارها من الأمور الجيدة. يرتعد الناس لدى سماع كلمة الدهون. فهم يعتقدون بأنه بخضوعهم للحمية يجب ألا يكون هناك دهن. يجب أن تخلو الأجسام منه وبأن هذه الدهون ما هي إلا شرّ كائن وقائم يجب التخلص منه مهما كلف الأمر.

قبل سنوات كان ينظر إلى الدهون بشيء من المتعة، شيء يجلب المتعة، يؤكل مع الخبز. أما الآن فقد انعكست الآية إلى أقصى مسافة من الاتجاه الآخر، وذلك لأن الدهون ليست سيئة كلها. في الواقع، يحتاج الجسم إلى بعض الدهون من الغذاء. فالدهون ضرورية لتأمين احتياطات الجسم من الطاقة، وهي توفر بعض الفيتامينات كالفيتامين A و D و E والحموض الدهنية الأساسية الضرورية Fatty acids على سبيل المثال.

هناك الكثير من الحديث عن النسبة المئوية لدهون الجسم التي تمثل مقدار أو كمية النسيج الدهني في الجسم كنسبة مئوية من الوزن الإجمالي للجسم. فإذا بينت الموازين بأنك تزن 80 كغ، وبأنك لديك 18 كغ من الدهون، فإن نسبة دهون جسمك المئوية ستكون 20%.

إليك هذه الفكرة..

احسب نسبة الدهون المئوية لجسمك. الطريقة الأسرع هي عن طريق استخدام ميزان قياس دهون الجسم أو عن طريق الاستعانة بمحلل الممانعة الكهربائية للأنسجة (Bioelectrical impedance analyzer) وهذا الجهاز متوفر في الصيدليات وفي صالات ألعاب اللياقة البدنية. وكذلك يمكنك شراؤه للاستخدامات المنزلية. إن تعقب أو مراقبة دهون الجسم هي الطريقة الأنجع لضمان فقدانك للدهون واكتسابك للعضلات. ولكن لا تقم بالفحص أو التقصي بشكل متكرر وبفترات زمنية قصيرة. ذلك أن قياسات دهن الجسم لا تكون ملحوظة إذا ما كانت طفيفة. ولذا يفضل القيام بها كل أربعة إلى ثمانية أسابيع.

هذه الدهون التي تمتد تحت الجلد وتحيط بالجسم، والتي غالباً ما تتوزع في أماكن أكثر من الأخرى. لها العديد من الوظائف المختلفة. فهي ضرورية لحماية الجسم حيث تشكل وسادتنا (ماص أو مخمد الصدمات) الشخصية الخاصة في مواجهة العالم الخارجي. وكذلك تقوم بعزل أعضاء وأنسجة الجسم فضلاً عن مشاركتها في التنظيم الحروري للجسم.

ينظر إلى الدهون في بعض الثقافات على أنها الثروة والنجاح، وفي بعضها الآخر على أنها الشيء الذي يجعلنا ذوي دم خفيف ولطيف ونستحوذ على جاذبية تمنحنا حب ومودة الآخرين وبالتالي تعتبر من الأشياء المطلوب الحفاظ عليها. مقابض الحب تلك قد تجعلنا نبتسم، ولكنها في ذات الوقت تعتبر مؤشراً أو دليلاً لأمراض المستقبل المتوقعة أو المحتملة.

كلما ارتفعت نسبة الدهون المئوية لجسمك ازدادت مخاطر الأمراض المتعلقة بزيادة الوزن كالتهاب المفاصل الضموري (Osteorathritis)، وأمراض السكري وارتفاع ضغط الدم الشرياني.

تعتبر نسبة دهون الجسم مؤشراً هاماً أيضاً من وجهة نظر خسارة الوزن. قد تكون فعلاً قمت ببذل بعض الجهد في سبيل خسارة بعض من وزنك عن طريق تناول الطعام بعقلانية وبالخضوع للكثير من التمرينات فقط لتجد وزنك لا ينخفض. في الواقع قد يزداد. من الممكن أن تكون قد خسرت أو أنك تخسر الدهون، الأمر الذي نريد وقوعه عملياً. أو أن يحدث عندما نقول إننا نحاول أن نخسر بعض الوزن، ولكننا نبني كتلة عضلية تمثل ثقلاً زائداً. قد يكون الرياضيون أصحاب وزن زائد وليس دهن زائد.

ربما بهذا الكلام كنت تخدع نفسك باعتقادك بأن زيادة وزنك هي عبارة عن عضلات وليست دهوناً.

جرب فكرة أخرى..

إذاً، ربما عليك أن تكون محبوباً Cuddly، بالرغم من امتلاكك القليل من الدهون. عليك التخلص من البعض منها. حاول التعرف على الفكرة (32) "خفّض أو أنقص بعض الأرطال" لتتعرف على الكيفية.

وبعد، كيف يمكنك التعرف بالضبط على نسبة دهون جسمك؟ عن طريق الموازين،أدوات القياس الدقيقة (Callipers) أم عن طريق نظرة بسيطة إلى المرآة وهي تكفي غالباً.

تشمل الطريقة الأكثر دقة أدوات بتقنيات عالية لا تتوفر عادة خارج المواقع الطبية أو البحثية. وتمثل DEXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry) الطريقة المتبعة في قياس الكثافة المعدنية للعظام، وهي تستخدم في تحديد نسبة الدهن. وتعتمد DEXA مسحاً لكامل الجسم وجرعتين مخفضتين low-dose من الأشعة السينية X-ray في قراءة كتلة العظام وكتلة الأنسجة اللينة.

هناك طريقة أخرى تعتمد وزن الموائع الساكنة hydrostatic weighing، أو الغمر بالماء على الميزان، كما تدل التسمية ربما، نعم، إنك على حق. في هذه الطريقة ستصبح مبتلاً. حيث ستجلس على ميزان متوضع داخل خزان من الماء ويضخ الهواء فيه بقدر ما تستطيع، ومن ثم تغمر تحت الماء ويضخ المزيد من الهواء (في هذه المرحلة، حاول التخلص من أفكار النرويجيين حاملي حراب صيد الحيتان). وبما أن الدهن أخف من الماء، فإنك كلما كان لديك كمية دهن أكبر زاد طفوك على الماء أكثر.

يمكن قياس طية الجلد بواسطة أدوات القياس الدقيقة (Callipers). تؤخذ القياسات عادة من أربعة مواقع في أنحاء الجسم – العضلة ثلاثية الرؤوس Triceps، والعضلة ذات الرأسين Biceps، وأسفل عظم الكتف وأعلى الورك تماماً – يتم تطبيق القياسات على علاقة حساب دهن جسمك. وهي ليست بدقة القياس الناتج عن DEXA أو تقنية وزن الموائع الساكنة، ولكنها مقبولة إلى حد ما.

حكمة.. إنها بسيطة. إنها تربح. إنها الدهون.

ARNOLD SCHWARZENEGGER

كيف يتم ذلك..

س: هل يجب عليّ قياس نسبة دهون جسمي؟

ج: *من غير الضروري قياس النسبة المئوية لدهون أجسام غالبية الناس. فقد يكفي عادةً حساب دليل كتلة الجسم BMI أو قياس الخصر. من جانب آخر، إذا كنت راغباً بقياس دهون جسمك، فإن الاستعانة بجهاز تخصصي لمراقبة دهون الجسم تخصصي أو بميزان حساس لدهن الجسم مجهز بحاسبة آلية سيفي بالغرض تماماً.*

س: ما نسبة دهون الجسم المئوية الطبيعية؟

ج: *لا يوجد إجماع واضح بشأن النسبة المئوية الصحية لدهون الجسم. إنها عموماً للرجال 10-18% من وزن الجسم وللنساء 18-25%. كما أن كمية الدهن الطفيفة جداً قد تخلق بعض التعقيدات الفيزيولوجية الضارة. كما أنه إذا كانت كمية دهون الجسم كبيرة جداً فإنها قد تقود إلى آثار ضارة جداً على حد سواء.فعندما تتجاوز هذه النسب حاجز 25% للرجال و 30% للنساء، فإننا سنكون أمام ارتباطات خطيرة مثيرة بالأمراض والعلل الخطيرة.*

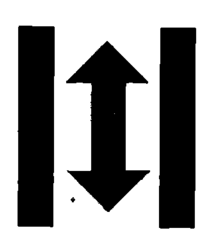
س: كيف يعمل محلل دهون الجسم؟

ج: *البعض يمكن حمله باليد، والبعض يبدو أشبه بموازين الحمام.*

كلما كان مرور الإشارة من يد إلى يد أو من قدم إلى قدم أسرع كان لديك كم أكبر من العضلات. هذه النتيجة تستند إلى حقيقة أن الماء ناقل للكهرباء.

تخلو الدهون في الغالب من المحتوى المائي، بينما يقترب محتوى العضلات من الماء من 70%. كن حريصاً على أن يتم الاختبار في نفس التوقيت من اليوم. ومن المفضل أن يتم ذلك صباحاً وقبل القيام بأي شيء، حتى قبل تناول الفطور، ولكن بعد أن تتناول كوباً من الماء.

عندما تكون جافاً (dehydrated)، فإن قراءة النسبة المئوية لدهون جسمك ستكون أكبر مما هي عليه في الواقع.



20..

التفاح والإجاص

كلنا يدرك منافع الفواكه لأجسامنا. ولكن حديثنا الراهن لن يتناول محتوى الفواكه من الفيتامينات وإنما سيتناولها من حيث الشكل. ترى كم ستكون الفائدة التي سيجنيها ضغط دمك فيما لو بدوت من حيث الشكل أشبه بالتفاح أو الإجاص؟.

"أنا أنا التفاحة. إني أهوى الصراحة".
هذا بيت من إحدى أشهر أغاني الطفولة التي ما تزال تردد حتى اليوم في ساحات اللعب في كل مكان.

يؤمن الكثيرون بمقدرة الشعر (الأغنية) على وصف أو تصوير الفقر، بينما يعتقد آخرون بأنه يدور عن الجنس. بغض النظر عن المضمون، فقد آن الأوان لهذه الفاكهة أن تنحني تحية للجمهور وتسعى لتغيير الوضع. فحالياً يلمع نجمان جديدان في سماء العرض هما التفاح والإجاص.

إن أكل التفاح والإجاص ممتاز جداً، وتناول قطعة منهما بحجم متوسط يومياً يشكل ما يقرب من 40% من كمية الفواكه والخضار الموصى بها وهي خمس قطع. حسناً، حتى الآن كل شيء يسير على ما يرام. وفيمايلي الخديعة أو الحيلة بالرغم مما ورد.

إن السبب الكامن وراء صعود التفاح والإجاص سلم الشهرة مؤخراً، ليس غناهما بالمواد الغذائية أو حقيقة فائدتهما لنا، لا، إنه شكلها بالتحديد، ولنضع الأمور في نصابها أكثر، إنه الشبه بين أجسامنا وبينها، وكم سيشكل ذلك أنباءً غير سارة أو سارة.

إليك هذه الفكرة..

تقيد بالتعليمات. احسب نسبة خصرك إلى وركك WHR وعلى الفور ستدرك فيما إذا كنت تفاحة أو إجاصة. وفيما إذا كنت تحتاج إلى التقشير أم لا. تحتاج إلى أن تعلم لأنه بهذه الطريقة. يمكن أن تكون مستعداً بشكل أفضل لسماع أغنية الطفولة القائلة "هنا يأتي الساطور ليبتر رأسك".

يختزن غالبية الناس الدهون أو الشحوم في جسمهم بطريقتين مميزتين، فإذا كان هذا المخزون موزعاً في وسطك، فإن ذلك يدعى بشكل التفاحة، أما إذا كان هذه المخزون يتمركز حول وركك أو خصرك، فإن ذلك يدعى بشكل الإجاصة.

إذاً، يرتبط شكل جسمك مباشرة مع خطر تعرضك للمساوئ الصحية.

قام الكثير من الدراسات أو الأبحاث العملية بإثبات أن وجود أي وزن زائد حول المعدة يأتي بالمزيد من الخطورة على صحتك أكثر مما لو كان هذا الوزن الإضافي متمركزاً حول الورك أو الخصر أو الأفخاذ. وبالنتيجة: فرط الدهون في منطقة البطن يضعك في دائرة خطر أكبر للإصابة بارتفاع ضغط الدم، أكثر مما لو كان فرط الدهون قد حصل في منطقة الورك أو الخصر أو الفخذين.

الطريقة الأنسب لتقويم أو لتقدير هذا الخطر هي النظر إلى نفسك في المرآة فقط، فإذا كان لديك وزن زائد حول خصرك أكثر منه حول فخذيك فذلك يعني أن شكلك الخارجي أشبه بالتفاح منه بالإجاص، وبالتالي ستكون أكثر عرضة للأمراض المرتبطة بنمط حياتك كأمراض القلب وداء السكري.

هناك طريقة تقنية أكثر، ولكنها تبقى بسيطة ومفيدة، وتتمثل في قياس توزع الدهون في أنحاء جسمك، وهذا ما يدعى بنسبة الخصر إلى الورك WHR (Waist-to-Hip Ratio). حيث تلحظ هذه النسبة الدهون المختزنة في جسمك حول خصرك ووركك.

جرب فكرة أخرى..

بما أنك بحالة مزاجية تسمح لك بقياس أجزاء من تركيبتك البنيوية أو التشريحية. إذاً جرب الفكرة (2) "تقمص دور الأطباء والممرضات".

الطريقة الفضلى للقيام بذلك، وبعد الوقوف باسترخاء وبعد التعري، قم بقياس خصرك عند أضيق منطقة منه وهي ما تكون عادةً عند السرة، ومن ثم قس وركك في أوسع منطقة منه

وعادة ما تكون حول الأرداف. من المهم ألا يتم سحب شريط القياس بشدة لدى أخذ هذه القياسات، دع شريط القياس ينساب بكل راحة على جلدك. فيما يلي ملاحظة خاصة بالرجال. حيث يجب إجراء قياس الخصر حول مستوى سرة البطن وليس في المكان الذي يستقر فيه خصر البنطال أو مكان استقرار الحزام. أخيراً، قسّم مقاس خصرك على مقاس وركك. الرقم الناتج عن هذه العملية الحسابية هو ما يعرف باسم WHR. لدى الرجال، يشير WHR الذي يتجاوز القيمة 1.0 إلى حالة التفاح، والرقم الحاسم لدى النساء هو 0.8 إذا جاز التعبير.

ما يهم في ذلك، هو أن التفاح يشكل الخطر الأكبر أو الأعظم فيما يتعلق بالمشكلات الصحية، لأن هذا الشكل يعني شكلاً سيئاً جداً لتوزع الدهون.

أن يكون جسمك كالتفاحة يعرّف كذلك بالبدانة المركزة أو ببساطة ما تطلق عليه والدتك حمل القليل من البطن أو ما يسميه أصحابك بالبطن المنتفخة (beer belly).

لا أحد يريد وجود بطن بدينة أليس كذلك؟ لا طبعاً، لا أحد يريد ذلك. إذا كنت سيدة فإنك تسعين وراء معدة مسطحة أو منبسطة، أما إذا كنت رجلاً فإنك تسعى وراء بطن العلب الست (تبرز فيها عضلات البطن جيداً). تقوم وسائل الإعلام بالترويج لذلك كما لو كان أمراً مرغوباً أو مستحباً.

انظر فقط إلى سعادة ولياقة أولئك الناس الذين يتصفون بهذه الأوصاف، إنهم سعداء، مبتسمون، مواجهون، يتمتعون بصحة مثالية. بطونهم ليست عند أقدامهم. أنت تبحث عن مظهر جيد أو لائق لبطنك، لأن ذلك سيكسبك شعوراً جيداً أمام نفسك، على الأقل أن يفتن بك الآخرون لجاذبيتك. ولكن هناك مبرر أكثر أهمية وراء السعي لبطن مشكّلة جيداً. ألا وهو أنها قد تبقيك على قيد الحياة لفترة أطول.

حكمة . . **لا يوجد في التطور أي اختصارات.**

LOUIS D. BRANDEIS

كيف يتم ذلك..

س: هل يكفي قياس الخصر لوحده للمساعدة؟

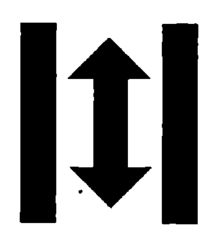
ج: *نعم، قد يكفي. لأن محيط الخصر بحد ذاته عبارة عن مؤشر مساعد على التنبؤ بخطورة تنامي المشكلات الصحية المتصلة بأمراض القلب. فلدى الرجال، يعتبر محيط الخصر الذي يقل عن 94 سم محيطاً مقبولاً.*

أما إذا تراوح بين 94-101 سم فإن ذلك يعني زيادة خطر المشكلات الصحية، وإذا تجاوز هذا الرقم 102 سم أو أكثر فإن المخاطر ستزداد وبقوة. عند الرجال الآسيويين، يؤدي محيط الخصر الذي يقاس 90 سم أو أكثر إلى زيادة في المشكلات الصحية. أما لدى النساء، فيعد محيط الخصر الذي يقل عن 80cm قياساً جيداً، بينما يؤدي خصر يتراوح بين 80-87 سم إلى زيادة خطر التعرض للمشكلات الصحية. عند النسوة الآسيويات فإن الخصر 80 سم أو أكثر يؤدي إلى زيادة خطورة التعرض للمشكلات والأزمات الصحية بقوة.

س: أي الأمرين أهم، عدم حمل وزن زائد أم وجود نسبة خصر إلى ورك جيدة؟

ج: *إن عدم حمل وزن زائد أهم من وجهة نظر خطر ضغط الدم المرتفع، وكذلك من وجهة نظر التعرض للأمراض القلبية.*

عموماً، البدانة أو السمنة تضعك على حافة خطر أكبر مما لو تم اختزان الدهون في أنحاء متفرقة من جسمك. طالما تجنبت الوزن الزائد، فإنك لست بتفاحة أو إجاصة، وهذا بالتالي لن يضعك تحت أي خطر خاص، ولكن ذلك شيء يجب أن يبقى ماثلاً في ذهنك. حتى إن كنت إجاصة، سيبقى عليك مواصلة التأكيد على المحافظة على وزنك السليم، وهذا ما يجنبك الوقوع تحت رحمة الأزمات الصحية المترافقة مع البدانة أو السمنة.



21.. هيا بنا، حان وقت الفطور

إذا فاتتك فرصة الإفطار، تكون قد حرمت من وقت عظيم. فيما يلي ستجد كيفية عدم تفويت فرصة تناول الوجبة الأهم في اليوم.

يصوم الجسم ليلاً عن الغذاء، حيث يبقى لما يقارب 8 إلى 10 ساعات دون غذاء. في الصباح وعن طريق تناول الطعام يتم كسر هذا الصوم. ولهذا تدعى الوجبة الصباحية بالإفطار.

لهذا السبب، فإنك عندما تستيقظ في الصباح، وإن لم تكن تشعر بالجوع مباشرة، فإنك بالتأكيد بحاجة إلى أكل شيء ما خلال أو بمرور ساعة أو ساعتين على استيقاظك.

لا يهم من تكون وأين تكون، فغريزتك الفطرية هي تناول الطعام مباشرة بعد استيقاظك. لا يلبي تناول الإفطار هذه الحاجة الغريزية فقط ولكنه يعد بداية ممتازة ليومك الجديد، وكذلك يقلل الحصول على بعض الأغذية الصحية السليمة في مستهل يومك من فرص معاناتك أو تعرضك لهجمات الوجبات الخفيفة غير الصحية التي تساهم في رفع ضغط دمك.

إليك هذه الفكرة.. **يمكن القيام بذلك في المنزل أو في مقر عملك. لديك الوقت. املأ الغلاية بما يكفي لإعداد أول كوب قهوة أو شاي من اليوم. انقر المفتاح الآن. ريثما تغلي الغلاية. حضّر زبدية حبوب وتناولها. عليك عدم التسرع. فخذ وقتك وتمتع بذلك.**

أنت تدرك الرتابة الصباحية، مغادرة السرير، استخدام المرحاض، دوش أو حمام سريع، ارتداء بعض الملابس المتوافقة والمتناغمة أو المنسجمة، إمساك المفاتيح والخروج من الباب.

في هذه الأثناء، تكون معدتك خاوية، إنه الجوع الذي يبدأ بوخزك عن طريق إصدار أحاسيس وردّات فعل الجوع المألوفة. ويكون دماغك غير مرتاح، وستسجل مستويات سكر دمك أدنى قيم لها عن المستويات الطبيعية، وبالتالي وبالرغم من مغادرتك السرير لأقل من ساعتين ستبدو عليك مظاهر التعب. فماذا أنت فاعل؟ تحاول الوصول إلى أقرب وأسرع وجبة خفيفة، نعم، تلك الكعكة، البسكويت، أو قضيب الشوكولا، بالتأكيد هذا ما سيحدث، تذوق طعمه اللذيذ،... هم...، وهو حقيقي ولكنك بعدئذ ستشعر كالبرق بعودتك مجدداً إلى النشاط. هذه الأطعمة الخفيفة وعلى الرغم من اللذة في طعمها (مذاقها)، فإنها تمنح آكلها الكثير من السكر، وبالتالي وبسرعة كبيرة جداً ستجعلك تشعر بالذبول أو الفتور عوضاً عن النشاط والحيوية وارتفاع شحنتك، ولن يمر وقت طويل حتى تجد نفسك تحاول الوصول إلى وجبة خفيفة أخرى في الوقت الذي تركب فيه قطار السكر السريع.

إن لم تعتد على تناول الفطور، حاول ذلك. تناول كوباً من عصير البرتقال، بعض الفواكه، زوجاً من شرائح الخبز المحمص، زبدية حبوب، وهي جميعها وصفات بسيطة تقدم لك ما تتطلبه وبشكل سريع. فهي تمنحك دعماً من السكر للتمكن من الحركة والذهاب، إضافة إلى منحها طاقة السكر التي ستتحرر تدريجياً أيضاً، وبذلك لن تبدأ بالشعور بالخمول مبكراً.

سيكون شعورك أفضل، ستمتلك المزيد من الطاقة، وبذلك ستنتفي إلى تناول المزيد من الوجبات الخفيفة غير الصحية فيما بعد. إن ذلك ليس بالصعوبة التي تتصورها. فإذا تناولت موزة واحدة فقط وكوباً من عصير الفواكه، فإنك تكون بذلك قد تناولت حصتين من حصص الفواكه والخضار اليومية الخمس.

جرب فكرة أخرى.. تدرك الآن إذاً وجود بضع دقائق إضافية. ربما لديك طرقٌ كثيرة لصرفها. حاول الفكرة (38) "هل لي بخمس دقائق من وقتك؟".

بالرغم من عدم صحة تناولك شيئاً ما في طريقك للعمل، حيث يمكنك البقاء بهذه الطريقة في السرير حتى ما قبل اللحظة الأخيرة، وعندئذ ستكون متأخراً على عملك. بضع مشمشات مجففة، موزة، أو شراب اللبن (الحليب) هي أشياء بسيطة تجعلك في حالة نشاط دائم. بالطبع يمكنك تناول الفطور في مقر عملك بشكل دائم. أعرف الكثير من الناس ممن يحتفظون ببعض الأطعمة في أدراج طاولات مكاتبهم. لهذا السبب فإن الكثير من أماكن العمل تمتاز بوجود مطبخ صغير لإعداد أو تحضير الأطعمة أو الشطائر، والحفاظ على الأطعمة والمشروبات في البراد.

كن صادقاً، هل يؤثر استهلاك بضع دقائق في تناول الفطور قبل بدء العمل على العمل كثيراً؟ في الواقع، يترجم ذلك بأنك أكثر فعالية أو إنتاجية، أثناء ما تبقى من الفترة الصباحية، وبالتالي ربما عليك توفير ذلك الوقت المحتمل أو أكثر من ذلك بقليل.

يبرر أغلب الناس عدم تناولهم لوجبة الفطور بعدم توفر الوقت الكافي لذلك، وهي حجة ضعيفة، فمن الممكن أن تأكل زبدية من الحبوب في الفترة التي تحتاجها الغلاية لتغلي. أو ربما باستطاعتك أكل زبدية الحبوب أثناء إعادة إقلاع حاسبك. إنه ليس سباقاً مع الزمن. اجلس وتناول الفطور بتروٍ وبمتعة. الأهم من ذلك، فإن تناول الفطور يعني أنك لن تعاني وخزات الجوع، أو الشعور بالتعب حتى قبل بدء يوم عملك.

حكمة.. **من الجيد أن تستيقظ قبل الفجر. تساهم هذه العادات في اكتساب الصحة والثروة والحكمة.**

ARISTOTLE

كيف يتم ذلك..

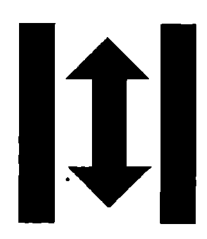
س: أفضل تناول الفطور في المقهى المحلي مع الأصحاب، حيث نلتقي جميعاً هناك قبل البدء بالعمل. يعد تناول الفطور المقلي بالكامل كأول شيء في الصباح تقليداً أليس كذلك؟

ج: *على الأقل أنتم تتناولون الفطور. من المقبول تناول الفطور المقلي بالكامل بين الحين والآخر، ولكن ليس كل يوم، لأنه سيكون غنياً بالدهون، وبالتالي يؤدي إلى زيادة في الوزن. طلب المشوي أكثر من المقلي يشكل بداية جيدة. حاول تناول الفاصولياء المعلبة مع الخبز الأسمر، البندورة المشوية أو البيض المسلوق بدلاً من ذلك.*

ليس من المفروض أن يكون الحال كما في روما. ربما يثيرك أصحابك قليلاً حتى تختار الأنسب، لكن من يدري، ربما هم بانتظار أحد ما ليتبوأ مركز الصدارة وسيكونون شاكرين لك هذه المبادرة.

س: هل لديك أدنى فكرة عن مقدار الوقت الذي أقضيه في إطعام أولادي واصطحابهم إلى المدرسة؟

قد لا ترحب باقتراح كالذي سأطرحه، ولكنه يصنف كخيار أولي، ألا وهو الاستيقاظ من النوم في وقت مبكر أكثر، ولنقل عشرة دقائق. حسناً، أستطيع تصورك وأنت تستعد لقذفي بالمقلاة. إذاً ماذا بعد؟ أعرف بعض الأشخاص ممن وجدوا أنفسهم في وضع مشابه لوضعك. الذي فعلوه هو أنهم قاموا بتحضير آنية الفطور الفخارية وصناديق أو علب الحبوب قبل خلودهم للنوم. وهذا ما وفر عليهم بضع دقائق من زمن تحضير الفطور في الصباح. هذا الزمن الذي يمكن استهلاكه مثلاً في تناول الفطور. وينظر إلى هذا التصرف أيضاً كرسالة تذكيرية في كل صباح على أنه لديك أشياء معدة للفطور. هل يجلس أطفالك لتناول الفطور، وهل أنت حقاً غير قادر على الجلوس وتناول الفطور معهم؟



22..

وجبات الغداء السريعة

ماذا في وجبة غدائك لهذا اليوم؟.. ماذا تعني بأنك لا تدري؟ ربما تكون وجبة الإفطار هي الأهم من بين الوجبات اليومية. لكن ذلك لا يبرر لك استبعاد وجبة الغداء.

تفسر الضغوط المتزايدة على نمط الحياة العصرية عن طريق تناسي وجبة الغداء في غالبية الأحيان. إنك تعمل على مدار اليوم لتجد نفسك لدى التوقف عن العمل أخيراً للاستراحة لتجد أن الوقت أصبح وقت العشاء.

قد يقع ذلك في معظم الأحيان أكثر مما تسمح بقبوله بالفعل. حقاً إنها مأساة حقيقية في أيامنا هذه، فقد بدأ يتعاظم وينمو حجم الناس الذين باتوا يحرمون من وجبة الغداء. بسبب ذلك يتم تناول وجبات الطعام الخفيفة، حيث تقدم عادةً مع هذه الأطعمة عروض مغرية جيدة في المدى المنظور، ولكن على المدى البعيد لن تكون صحية ولا رحيمة فيما يخص ضغط دمك. حتى إذا تناولت بعض وجبات الغداء، فستكون الفرصة مواتية وبقوة لأن تكون إحداها أو أكثر عبارة عن وجبة عمل. وإن كنت محظوظاً فإن تناولها يتم في مطعم رفيع المستوى. على أي حال، هناك احتمال قائم عندما تكون جالساً في قاعة للاجتماعات بأن يتم وضع أطياف من الشطائر المربّعة. من الأطعمة المحضرة محلياً على الطاولة، إلى جانب وعاء ينذر بحرق يدك في كل مرة تحاول الحصول فيها على الشراب الأسمر من آلية توزيعه الفريدة، فضلاً عن إمكانية توفر منشّط ومسكن للحرق، وإبريق ماء جاهز لإثارة الانتباه.

إليك هذه الفكرة..

جمد التوقيت عندما تتناول أنت ورفاقك وجبة الغداء معاً. في كل يوم ليجلب أحدكم نوعية من الطعام الكافية لنيل كل واحد فيكم حصته. ولتكن في الهواء الطلق أو في المكتب أو في المقصف. وإذا أمكن أن يتم ذلك بعيداً عن موقع العمل أو خارجه.

مع مرور الوقت سيصبح التوقف عن العمل لتناول وجبة الغداء من الأمور المعتادة الراسخة. لأن الجميع سيحظى بالقسط الذي يشعر بأنه يخفف ضغط استمرار العمل أثناء تناول الغداء.

كحد أدنى، لديك فرصة الظفر ببعض المتعة والسرور وفق هذه الطريقة في تناول الغداء. بالمقابل، ليس هناك أمل كبير، إذا كنت وراء شاشة حاسوبك، تقوم بنقل الشطيرة من يد إلى يد والشراب باليد الأخرى في محاولة للطباعة أو لتحريك الفأرة أو للتحدث على الهاتف، تلك مشاهد مألوفة؟ حسناً، مؤكد أنك لست الوحيد، دع طاولات الطعام تتولى الأمر.

كذلك حال وجبات الغداء في حالة نشاط مستمر، تنقل من اجتماع إلى آخر، محاولة الحديث بهاتفك النقال مع قضمة شطيرة في فمك - لذا، على الأقل أنت تفطر، لكن ليست هذه طريقة جيدة لتناولك الفطور، لن تكون قادراً على هضمه بشكل صحيح. وهذا الأمر الذي يعني أنك قريباً ما ستشعر بقلة أو بعدم الارتياح، وبالإجهاد في ذات الوقت. ينظر إلى هذا الإهمال أثناء تناول الطعام كواحدة من المتع الحقيقية في الحياة.

قد لا يكون ما تتناوله من أطعمة صحياً إلى حد كبير أيضاً، فكله مشبع بالدهون، والأملاح، وإن السعرات الحرارية هذه لن تقدم أي شيء جيد لضغط دمك.

في أغلب الأحيان نلقي باللوم على أسلوب الحياة المعاصرة في أنها تستنفد أو تستبيح كل وقتنا، ولكن وجبة الغداء المهدورة، ربما غدت من العادات الدارجة في وقت سابق من حياتنا.

عد بالذاكرة إلى أيام الدراسة وكيف كان يتم استبدال وجبات الغداء الخفيفة ببطاقات الألعاب الرياضية. أعرف البعض ممن قرر أنه بذهابه من دون غداء، فإنه يوفر بذلك ثمن الوجبة لينفقها فيما بعد في شيء آخر يريده، ككرة قدم جديدة، أو زوج أحذية رياضية جديد آخر. ربما شكل ذلك استراتيجية مالية جيدة، وإنما ترك وراءه استراتيجية صحية فارغة جداً إلى حد كبير، ومعدة خاوية تقريباً.

جرب فكرة أخرى.. هل تعاني القلق فيما إذا كان غداؤك جيداً لضغط دمك أم لا؟ الملح هو المشكلة الرئيسية هنا. لذلك دقق في الفكرة (25) "ملح الأرض".

لابد أنك رأيت لافتة "نحن في الغداء" المستخدمة في نوافذ بعض المخازن، إنها بالتأكيد لا تعني أن كل ما يهم الشخص هو بضع شطائر، بل كانت تعني أنهم فعلاً قد خرجوا لتناول الغداء. لم تعد هذه العبارات تشاهد كثيراً في هذه الآونة. كالكثير من الأعمال، لم تعد المتاجر تغلق حتى في فترة الغداء. إنك لست بحاجة إلى لافتة أو إشارة، على الرغم من أن واحدة منها ستفيدك لأن مجرد مغادرة مقر عملك، وإقفال هاتفك النقال، وقضاء نصف ساعة كفترة للغداء سيجعلك تشعر بالانتعاش والحيوية، والكفاءة في العمل لدى عودتك إليه مجدداً. آه، ستكون شخصاً أكثر لطفاً للتعامل والعمل معه. بتناول الغداء في مكان مختلف في كل يوم، لن تشعر بالملل من نفس الرتابة القديمة والعودة مجدداً للعادات غير الصحية. إذا كنت تأكل شيئاً ما أثناء قراءة هذه السطور، فعليك التوقف عن ذلك. على أمل أن ترتاح قليلاً وذلك لتستمتع بكلٍ مما تقرأه وما تأكله.

حكمة.. يحب جسمي الفطور، والغداء ، والعشاء. إنني لا أفكر في ذلك. فقط أقوم بتناوله.

ARNOLD SCHWARZENEGGER

كيف يتم ذلك..

س: أحب تناول الغداء بصحبة رفاقي، لكن كيف السبيل لإيقافهم تماماً عن الكلام عن العمل أثناء ذلك؟

ج: *إذا قررت مواصلة تناول الغداء معهم، فإنك بحاجة إلى عرض بعض القواعد الإجرائية، دعهم يدركون أن فترة الغداء هي فترة يجب فيها التخلي عن العمل، وهذا يعني عدم جواز التحدث بمواضيع متصلة بالعمل أو القيام بمحادثات هاتفية متعلقة بالعمل أو قراءة تقارير. إذا كان هناك احتمال لأن يعرقل هذا الطرح علاقات عملك المنسجمة، فلم لا تتبع نصيحة أحد البرامج الشهيرة وتخابر صديقاً وترتب معه موعداً لتناول الغداء؟ بذلك ستساعد نفسك، وبالتأكيد سيكون لدى صديقك كل الحرص على تمضية الوقت بالكلام البعيد عن العمل.*

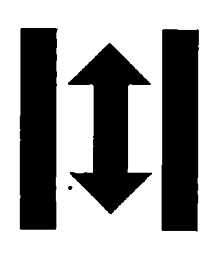
س: لقد وجدت أن تناول الغداء في الخارج بشكل يومي أعلى كلفة بقليل، هل هناك تعليق أو نصائح؟

ج: *قد يكون شراء وجبة الغداء من مطاعم العمل أو مخازن أو متاجر الأغذية المحلية غالياً، وبشكل خاص إذا كنت تعمل في المدينة. إن تحضير وجبتك الخاصة بنفسك أرخص بكثير غالباً، حيث يمكنك تناول ما تحب وتشتهي، طالما كان ذلك مفيداً لضغط دمك. الشطيرة المحضرة من الخبز الطبيعي، والدجاج، أو اللحم الطري، أو السمك، والكثير من السلطة يعد جيداً جداً.*

استعمل مايونيزاً قليل الدسم أو استبعده كلياً، فالخردل، والبهارات، والتوابل، والمخللات ستضفي النكهة.

جرب لحم التونة، أو الدجاج، أو تناول القليل من الباستا (أحد أنواع المعكرونة).

إن كنت معتاداً على تناول الغداء مع الزملاء، فتناوب معهم على تحضير أو تهيئة طعام الغداء بعضكم لبعض. فذلك غالباً ما يكون أقل تكلفة. فأن يقوم شخصان بتحضير الغداء أقل كلفة من تحضيره كل بمعزل عن الآخر.



23..

الشرب أضراره ومنافعه

لن تقتلك بضع قطرات. إنها قد تحسن إليك فقط. اسحب الكرسي واكتشف كيف يمكن أن يؤثر الشراب (شرب الكحول) على ضغط دمك!!

إن كمية قليلة من الشيء الذي تحبه قد تشعرك بحالة جيدة. تمثل هذه العبارة قاعدة صحية، إذاً. لماذا نسمع من يقول أو يسأل هل هذه القاعدة يطبقها محامي دفاعنا الداخلي؟

لقد طرحت البحوث أن كمية معتدلة منها قد تساعدنا على البقاء بصحة جيدة. قد تستطيع حماية القلب على سبيل المثال، ولتكن على ثقة أن أحد أسباب حماية القلب من الأذى هو عدم ارتفاع ضغط الدم إلى مستويات عالية أيضاً. كذلك يمكن لكمية معتدلة من الكحول أن تقينا أو تبعد عنا احتمال التعرض للجلطة.

لقد سبقت الآية الكريمة: ﴿يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كثير ومنافع للناس وإثمهما أكبر من نفعهما ...﴾

هذه الأبحاث من مئات السنين. فالنفع وارد ولكن الضرر أكبر ومخاطر زيادة الجرعة أو الاعتياد وارد أيضاً كما أن مخاطر الكحول على باقي فيزيولوجيا الجسم واضحة ومثبتة فلمَ المجازفة؟!

أسمعك تقول، إذا كان القليل منه مفيد، فالكثير حتماً سيكون أفضل! للأسف لا. ذلك بالتأكيد ما كان يقال عندما بدأت تتسرب الأخبار المتعلقة بقواعد شرب الكحول إلى الأوساط الإعلامية.

لابد وأن الرجال والنساء في كل مكان قد سمعوا في النشرات الإخبارية. هل هذا جيد بالنسبة لي، لهذا أنا كنت أشرب الكحول أرأيت!. قبل السقوط أو المعاناة من واحدة من العديد من المضار الناجمة عن شرب الكحول بكميات أكثر من اللازم كما ورد في الآية الكريمة السابقة.

إليك هذه الفكرة..

في الأسبوع المقبل، احتفظ بسجل لجميع المشروبات الروحية التي استهلكتها. وفي نهاية الأسبوع حدد عدد الوحدات التي استهلكت. ذلك سيقدم لك فكرة جلية عن المقدار الذي تشربه بالفعل في كل أسبوع وفيما إذا كنت بذلك تساعد ضغط دمك أم تضره...

يؤدي شرب كميات كبيرة من الكحول لارتفاع ضغط الدم. ليس واضحاً تماماً ما الذي يحصل، ولكن من المؤكد أن يحصل. فقد يؤدي الإفراط في شرب الكحول إلى الإسهام في اكتساب الوزن أيضاً وهذا بالتأكيد ما قد يسبب ارتفاع ضغط الدم. من ناحية أخرى، شرب كمية قليلة من الكحول لا تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

لكن متى أو كيف نحدد بأن هذه الكمية قليلة أو كبيرة؟ أحد الإجابات الأكثر إزعاجاً لدى الأطباء في معرض ردهم على هذا التساؤل وعن الكمية التي من المفترض بك التقيد بها هي: عليك بالكميات الطبيعية. هناك بعض الناس الذين يمثل لهم تناول عبوة بيرة واحدة فقط أسبوعياً الكمية الطبيعية، بينما وفي ذات الوقت تمثل هذه الكمية المقدار الطبيعي الذي يمكن تناوله في غضون ساعتين فقط. في وقت ما، كانت الكمية الطبيعية لأحد أصدقائي هي أقل من ثلثي باينت* واحد من شراب التفاح الكحولي، وإذا ما تجاوز هذا الحد فإنه سيبدأ بالترنح والغناء قبل أن يغمى عليه أرضاً.

بالمقابل، هناك أناس يقفون من الناحية الأخرى لسلم القياس ممن يمكنهم تناول الشراب كالسمك (أي بكميات كبيرة) تحت الطاولة دون أن تبدوا عليهم أية آثار ملحوظة.

* باينت: كاسين (0.568lit في U.K و 0.473lit في U.S.A)

جرب فكرة أخرى..

يعتقد بأن مركب Flaronoids* الموجود في النبيذ الأحمر يقوم بحماية الأوعية الدموية من الأذى. الفكرة (24) "رحب بمضادات الأكسدة". تعرفنا إلى المزيد من المركبات أو العناصر المدافعة عن أجسامنا.

أوصى الأطباء بالماضي ببساطة بتناول "كل شيء باعتدال". مفيد-لا! إن ما تعنيه هذه العبارة هو أنه لم يكن لدى العاملين في الحقل الطبي فكرة كاملة بعد عن كمية الكحول الآمنة للشراب. بعض الأطباء أسهب لأبعد من ذلك بقليل بالقول: "طالما أنك لا تشرب بقدر ما أشربه أنا فإنك حتماً ستكون في وضع جيد". على أي حال، يوجد حالياً مكيال واضح جداً لتحديد كمية الشراب الآمنة. إنه بالنسبة للرجال حتى 4-3 وحدات يومياً، وللنساء 3-2 وحدات، والوحدة هي نصف باينت من البيرة القوية العادية. أو أكبر كأس صغير من النبيذ (125ml). ميزان قياس العموم هو المحلول الكحولي الخالص (25ml) أو 25ml من الخمر المدعوم بالكحول مثل الشيري sherry أو النبيذ الأسباني port.

ينصح الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم عادةً بالحد من استهلاك الكحول بحيث لا يتجاوز 21 وحدة أسبوعياً بالنسبة للرجال و 14 وحدة بالنسبة للنساء. وإذا كان الخوف من ضغط الدم المرتفع لا يكفي لتشجيع أولئك الأشخاص على الحد من تناول كمية الكحول التي يستهلكون، حاول إخبارهم بأن ذلك كمرفق التنس، فهو لا يؤثر على لاعبي التنس فقط..

حكمة..

كل الزيادات مرضة. ولكن تصنيف الثمل يكون الأسوأ. والسَكَر هو أسوأ الأنواع. إنه يفسد الصحة ويذهب العقل وينتزع الرجولة ويكشف الأسرار. إنه يختلق المشاكل والفسق والصفاقة والخطورة والسوء.

WILLIAM PENN

* مركب الفينوليك يفيد في الحمية عند الإنسان كمانع تأكسد، وهو يقوم بتحديد الجذور الحرة التالفة من أنسجة الجسم التي قد تؤدي إلى أمراض القلب والسرطان

كيف يتم ذلك..

س: هذا الأسبوع، وعلى غير العادة، كان الأثقل فيما يتعلق بالكحول. بصدق، كيف يمكن الحصول على تقدير دقيق للكمية التي أتناولها؟

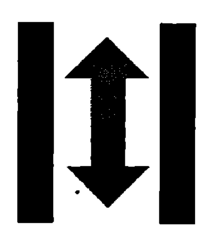
ج: *إذا كنت معتقداً بأن الأسبوع الذي اخترت كان أسبوعاً ثقيلاً خاصاً، دعنا نقول بأنك ذهبت إلى حفلة أو اثنتين، أو أنك تناولت على الغداء سوائل أكثر من الحدود الطبيعية. إذاً، حاول المحافظة على السجل مفتوحاً لمدة أربعة أسابيع على سبيل المثال وهذا ما سيقدم لك دقة أكبر، وربما اتزان أكبر، ودليل أو مؤشر على استهلاكك من الكحول.*

س: تضطرني طبيعة عملي إلى حضور العديد من لقاءات العمل المصحوبة بالكثير من تناول الكحول عادةً. كيف السبيل لتجنب الإسراف في الشراب في هذه المناسبات؟

ج: *نعم، إنه عذر خارج عن السيطرة. مجرد وجود الشراب هناك لا يعطيك الذريعة أو المبرر لشربه. توقف عن خداع نفسك وعن الحركات الطفولية. عندما تتواجد في المرة القادمة في مثل هذه اللقاءات، جرب مشروبات كحولية أخرى مع مشروبات خالية من الكحول. والأفضل من ذلك أن تتناول بعض أنواع عصائر الفاكهة وهذا ما سيمكنك من بلوغ هدفك المتجسد بتناول خمس قطع من الفواكه والخضار يومياً، وكذلك حاجتك اليومية من المياه والبالغة ثمانية كؤوس. وستصبح أكثر ذكاءً وأكثر تركيزاً، وهذا ما يساعدك على البقاء في قمة عالم الأعمال.*

س: كنت أعاني من مشاكل صحية متعددة. كانت صدمة كبيرة لي أن أكون صادقاً. ماذا علي أن أفعل؟

ج: *حاول مايلي. من أجل كل مرة تشرب فيها، سجل عدد الوحدات على شكل مجموع تراكمي. فقط كعامل في بار قد يحافظ على حبه لك. فذلك سيخبرك فقط بمقدار سرعتك الأسبوعية في ترك أو الابتعاد عن مجال استهلاكك كمية الكحول الآمنة، والبدء بإدخال ضغط دمك وبقية أعضاء جسمك في دائرة الخطر.*



24..

رحب بمضادات الأكسدة

تقضي مدبرات المنزل الصغيرات جلّ وقتهن في تنظيف أو تطهير مثيري المشكلات في داخلنا. بخلاف المساعدات الصغيرة التي تقدمها الأم. فهي ستساعد في الحفاظ على جسمك بحالة ممتازة.

لابد وأنك سمعت المقولة: هناك أمران أكيدان في الحياة هما الموت والضرائب فقط. حسناً. لا يمكنك إيقاف جابي الضرائب عن المطالبة. ولكنك تستطيع تأخير أو تأجيل طرق الموت لبابك.

حتى يواصل جسمك الفعال والصحي فعاليته وصحته، فإنه بحاجة إلى تحليل وهضم المواد الغذائية، وبذلك يحصل الجسم على الطاقة الضرورية له.

جزء من هذه الإجرائية، وهو كي يكون مناسباً سليماً يكون متغير الفعالية بشكل ثابت، عبر النواتج العرضية المشكّلة. يدعى ذلك بالجذور الحرة (Free radicals) التي تنتج عن عدة عمليات أو تفاعلات كيميائية ضمن وبين الخلايا. كما هو في بعض الأمور الكثيرة في الحياة، وبالضرورة في الصحة، فإنه من غير الجيد تناول كميات كبيرة من ذات الشيء. فالفائض من الجذور الحرة يمكنه إيقاع الأذى أو الخراب أو الخلل في الجسم، كالغرفة الممتلئة بالعفاريت والمتروكة من دون مراقبة أو إشراف، تساهم هذه الجذور الحرة بأذية الأوعية الدموية، وهذه الأذية قد تتجلى عبر الاحتشاءات والنوب القلبية، وكذلك قد تسبب الأذى للخلايا الأمر الذي يقود إلى السرطان.

تخلق الجذور الحرة كذلك جراء التعرض للعوامل البيئية أو الجوية كالإشعاع المتأين ionizing radiation الناجم عن أشعة الشمس أو الأوزون وأكسيد النتروجين الذي تخلفه عوادم السيارات أو تدخين السجائر. نعم، هناك الكثير من المصادر لأولئك المهاجمين الصغار الذين يهددون التوازن والانسجام والعافية لجسمك. وهذا ما أتى بمضادات الأكسدة كمنقذ.

إليك هذه الفكرة..

قم بإعداد قائمة من سبعة أنواع من الفواكه والخضار ذات الألوان الزاهية. تناول كل يوم من أيام الأسبوع واحدة منها كحد أدنى. تناول كوباً من الشاي الأخضر يومياً. بذلك ستحصل على قدر لا بأس به من مضادات الأكسدة المفيدة.

إنها تمثل بامتياز أبطال الجسم، فهي تهاجم هذه الجذور الحرة بمحاصرتها ونقلها إلى داخل مركبات عديمة الضرر والقيام بصيانة أية خلية متضررة. ببساطة، يمكنك أن تسميها أيضاً بمدبرات منزل الجسم الصغيرات، لأنها تقوم بعملية التنظيف أو التطهير. من أشهر مضادات التأكسد المعروفة جيداً نذكر الفيتامينات E, C, A التي غالباً ما يطلق عليها اسم ACE. أما بالنسبة للفيتامينات الأخرى فقد تركت مقاعد الاحتياط، واختارت لنفسها اسماً يشمل العناصر اللامعدنية Selenium ومضادات الأكسدة القوية (lycopene).

من ناحية أخرى، معظم الأطعمة التي يتم تناولها في الواقع حالياً هي أطعمة معالجة وتفتقر إلى الفيتامينات والمعادن الضرورية. وبالتالي، فإن المعادلة ليست النظرة الصحيحة جداً أليس كذلك؟ فإذا كان لديك الكثير من الجذور الحرة مع كمية غير كافية من مضادات الأكسدة كي تعطلها، بالتالي، فإنك ستترك مع جسم هزيل ضعيف أمام أذى أو ضرر الجذور الحرة.

إذاً، كيف يمكنك الحصول على هذه المجوهرات الصغيرة المعروفة بمضادات الأكسدة؟ إنها العودة للخضار والفواكه، المصدر الممتاز والغني بمضادات الأكسدة. الخضار والفواكه ذات الألوان الداكنة أو الزاهية جداً، كالبندورة، والفليفلة الحمراء، والتوت والعنب الشامي، والتوت البري، والجزر. التي فيها بشكل خاص تركيزٌ عالٍ. كما هو الأمر بالنسبة للنبيذ الأحمر والشاي الأخضر الغنيان بمضادات الأكسدة المعروفة باسم (Flavonoids).

تعتبر الفواكه والخضار الطازجة من المصادر الجيدة لمضادات الأكسدة لذلك يوصى بتناول خمس قطع منها يومياً. كذلك في كل من الكركم، والزعفران، وبذور العنب، وثمار الحنكة ثنائية الفصوص، ومستخلصات قشور الصنوبريات فوائد مضادات الأكسدة.

جرب فكرة أخرى.. ذكر حتى الآن الكثير عن ضغط الدم، عادةً قراءتنا ضغط الدم. عد إلى الفكرة (1) "انفخ الجسم" للتعرف على مدلول ذلك بدقة.

سؤال المليون ليرة (لأنه يساوي ذلك..)، هل بمقدور مضادات الأكسدة منع التقدم في السن (الشيخوخة)؟ حسناً، هيئة التحكيم لم تحسم قرارها بهذا الشأن بعد، ولكن الشعور السائد حالياً يوحي بأن القرار أكثر ميلاً لأن يكون لا.

على الرغم من عدم قدرتها على إيقاف آلية التقدم في السن، فإن لمضادات الأكسدة المقدرة على إبطاء سرعة هذا التقدم. ويعتقد بأنه ربما يمكنها تأخير أو تأجيل الموت، طبعاً من خلال التخفيف من أخطار الأمراض القلبية وبعض السرطانات.

قد لا تؤثر مضادات الأكسدة هذه حالياً على ضغط دمك بشكل مباشر، وإنما تأمل بجدية بحث الأطباء بموضوع ضغط الدم في المقام الأول. مرد ذلك هو اعتبار ضغط الدم المرتفع أحد عوامل الخطورة التي تسفر عن النوبات والاحتشاءات القلبية.

يشكل عوز مضادات الأكسدة عامل خطورة آخر، إذاً، على الرغم من أن مضادات الأكسدة قد تكون لاعباً مختلفاً، فهي تحاول ضمن نفس المدلول أو السياق أن تحرز ذات الهدف، ألا وهو البقاء على قيد الحياة ومواصلة اللعب، وليس الانتهاء أو التوقف بأخذ حمام مبكر.

حكمة.. **الحفاظ على جسم صحيح هو تعبير الامتنان لكل الكون-الأشجار. الغيوم. كل شيء**

THICH NHAT HANH

كيف يتم ذلك..

س: من الصعب تناول الخضار والفواكه فقط أي تعليق أو نصائح؟

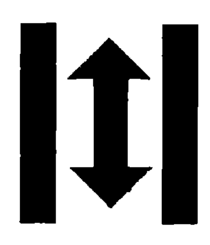
ج: *إن لم تكن معتاداً على تناول الخضار والفواكه، فهناك الكثير من الأمور التي قد تساعدك في ذلك. بالنسبة للمبتدئين، عليك وضع الخضار والفواكه في أماكن مرئية لك. تذكر، أنه إذا كان الشيء بعيداً عن الأنظار، فإنه بالتأكيد سيكون بعيداً عن الأذهان.*

من ثم، يجب أن يكون الوصول إلى هذه الأغذية سهلاً، تأكد من توزيعها في أرجاء منزلك ومقر عملك في أماكن يسهل عليك الوصول إليها. ابدأ بالاهتمام بتناول قطعة فاكهة واحدة يومياً، ومن ثم وبالتدريج قم بزيادة العدد. ربما لن تحتاج لأي أداة لشرب النبيذ الأحمر، لهذا لِمَ لا تتناول بعض الفواكه في كل مرة تريد شرب كأس فيها؟

س: هل يمكن الحصول على ما أريد من خلال المواد الداعمة؟

ج: *في المدى القريب، فإن زيادة كمية المواد الداعمة لا تمثل الطريقة الأفضل في الحصول على مضادات الأكسدة الضرورية. تحتوي الخضار والفواكه على العديد من المكونات أو المواد الغذائية والكيميائية التي لا توجد في المواد الداعمة. هذه المواد التي يعتقد بأنها تعمل معاً، أي بعلاقة شراكة مع المواد الغذائية من الأطعمة الأخرى، وذلك لصالح منفعة وحماية الجسم.*

من ناحية ثانية، في المدى المنظور، فإن تناول هذه المواد الداعمة سيعطيك على الأقل بعضاً من مضادات الأكسدة التي تحتاج أثناء التأسيس أو الاستعداد لتناول الخضار والفواكه المتنوعة بشكل يومي.



25..

ملح الأرض

شكل الملح لقرون عدة خلت أحد أهم عناصر النعمة والمتعة. وكان يمثل رمزاً للكرم والثراء. لكنك أصبحت تعرف المقولة: الكثير من الشيء الجيد ذاته... حسناً. لا يشكل الملح استثناءً.

تقليدياً، كان يمنح الملح كهدية أو مقابل ثمن. فالمضيف يظهر قيمة ضيفه أو منزلته عن طريق وضع الملح على المائدة.

حتى يومنا هذا، عندما تعد المائدة قبل إحضار وجبة الطعام، فإنك تقريباً تضمن أن المملحة ستكون موجودة، وغالباً ما تكون محطّ اهتمام الجميع، لكنها حالياً توجد لتحسين النكهة أو بحكم العادة.

الآن ندرك أن الكمية الفائضة من الملح تتصل أو تترافق مع ضغط دم مرتفع وهو فيما بعد يزيد من خطر النوب والاحتشاءات القلبية. يتركب الملح من الصوديوم والكلوريد، وإنه عنصر الصوديوم الذي يعتبر ضاراً بنا. لكن من جهة ثانية إذا ما كان على جسمنا العمل بشكل صحيح، فإنه بحاجة إلى كمية قليلة من الصوديوم. حيث تحتاج العضلات إلى بعض الصوديوم للتقلص، والمحافظة على التوازن المائي الصحيح للجسم.

معظمنا يستهلك الملح بشكل معتاد أكثر بكثير مما نحتاج. في الواقع، يقدر وسطياً أن استهلاك البالغين من الملح يقترب من 9 غ يومياً، وقد يصل إلى 12 غ في بعض الإحصائيات. إن ذلك أكثر بكثير من الكمية المنصوح بها حالياً. وهي عدم تجاوز 6 غ يومياً، أي ما يعادل تقريباً ملعقة شاي مستوية من الملح.

إليك هذه الفكرة..

دقق في لافتات الطعام لتميز الأطعمة الغنية أو الفقيرة بمادة الصوديوم. كقاعدة، تكون هذه الأطعمة جيدة، عندما تكون ذات محتوى صوديوم لا يزيد على 0,5 غ لكل 100 غ. أما إذا كان هذا المحتوى يزيد على 0,5 غ لكل 100 غ فإن الأمر لن يكون جيداً. بقيامك بذلك، فإنك ستعتاد تمييز الأطعمة الجيدة من الضارة من وجهة نظر ضغط دمك.

إن كنت تشعر بالارتياح فتابع القراءة، واسترخ، فأنا لا أحاول إضافة الملح إلى جرحك. حقاً إنه ليس خطأك في التلذذ بالملح إلى حد كبير.

معظم الناس يكبرون والملح يضاف إلى طعامهم. في يوم ما كان يقوم بدور الاستجابة الآلية عبر إضافة الملح إلى الطعام في الصحون. كان ذلك يقع من دون إبداء أي استفسارات في هذا الصدد، لأنه كان عبارة عن ممارسة اعتيادية أو طبيعية. وكمعظم الناس، كنت تستمتع به واعتدت طعمه.

إن كان عليك القيام بأمر ما يقود ضغط دمك إلى المنطقة الآمنة، فذلك الأمر هو التخفيف من كمية الملح التي تتناولها.

إحدى أبسط وأسهل طرق تطبيق ذلك هي عدم إضافة الملح إلى الطعام أثناء طهيه أو تحضيره. إلى الخضار أو الرز أو البطاطا أو المعكرونة على سبيل المثال. خطوة سريعة وسهلة أخرى، هي عدم إضافة الملح إلى الطعام الموجود على الطاولة. غيّر موقع المملحة على الطاولة إن اقتضى الأمر، أو اطلب من أحد أن يخفيها.

لدى شراء حاجتك من السمك أو رقائق البطاطا المقلية، لا تضف الملح إليها كذلك.

في الحقيقة، وبعد إدراك مخاطر الملح أكثر فأكثر، يقوم معظم موردي السمك والبطاطا المقلية بسؤالك فيما إذا كنت ترغب بإضافة الملح والخل أم لا، حيث لم يكن هذا الخيار متاحاً في الماضي.

سيساعدك تخفيض كمية الملح التي تستهلكها بهذه الطريقة بكل تأكيد على المحافظة على ضغط الدم عند المستويات الآمنة. ولكن ربما لا يكون هذا الإجراء كافياً. المشكلة تكمن في أن حتى 80% من الملح الذي نستهلكه يومياً يكون مخبأ في الأطعمة الجاهزة كالوجبات السريعة ووجبات السفاري والفاصولياء المعلبة والمعكرونة، واللحوم المطبوخة (السجق، اللحم المقدد، والمخ) وبعض الشطائر الجاهزة، كل ذلك يعتبر بعضاً من المجموعات المذنبة. بعض أنواع

الحبوب من ضمن مكونات الإفطار (وأنك تظن أنها صحية، أليس كذلك؟)، يحتوي من الملح بقدر ما يحتوي ماء المحيط الأطلسي (1 غ من الصوديوم لكل 100 غ)، لذلك من المفضل ألا تتناول هذه الأطعمة الغنية بالملح، ناهيك عن عدم الطبخ أو الطهي مع الملح أو إضافته إلى الوجبات الغذائية.

جرب فكرة أخرى.. **قد يساهم البوتاسيوم في تخفيض الملح في الجسم. والموز أحد المصادر الجيدة له. لذلك ضع الفكرة (27) تحت الاختبار "عليك بالموز".**

انتق الأطعمة التي تحمل علامة كتب عليها بأنها ذات محتوى منخفض من الصوديوم أو الملح.

تناول اللحوم الطازجة والأسماك عوضاً عن الأنواع المعلبة أو المحفوظة، وتناول كميات أكبر من الفواكه والخضار الغنية بالبوتاسيوم الذي يساعد الجسم على التخلص من الصوديوم.

بالنسبة للصلصات أو المخللات والمايونيز، فإنها جميعاً تشترك بغناها بمادة الملح أيضاً، لذلك عليك الحد من تناولها كثيراً.

من المفيد محاولة حساب كمية الملح التي تستهلكها يومياً، لكن حذار من الأغذية التي قد تحمل شارات مضللة. فغالباً ما يتم إدراج محتوى الصوديوم في الطعام الذي غالباً ما يكون أقل من محتوى الملح. حتى تحصل على مستوى الملح في الطعام يجب أن تضرب الرقم الدال على محتوى الصوديوم بالعدد 2.5. فعلى سبيل المثال، إذا كان محتوى الصوديوم لسلعة ما هو 0,8 غ، فإن المحتوى الحقيقي للملح سيكون 2 غ. فإذا كان حسابك اليومي أكبر من 6 غ من الملح أو ما يزيد عن 2,4 غ من الصوديوم، فاعلم بأنك قد تناولت الكثير.

حكمة.. **سيكون الاعتدال أكثر قليلاً أمراً جيداً. بالطبع. حياتي لم يكن فيها أي اعتدال تام.**

DONALD TRUMP

كيف يتم ذلك..

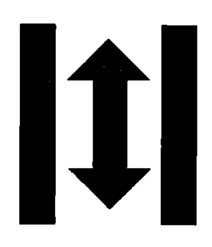
س: حاولت استبعاد الملح أثناء الطبخ، لكن مذاق الطعام أصبح باهتاً جداً الآن؟

ج: *هذا طبيعي، لقد اعتادت الحليمات الذوقية على مذاق الملح في الطعام. الكثير من الناس تحسسوا ذلك المذاق الممل للطعام بعد توقفهم عن استعمال الكثير من الملح. لن يمر وقت طويل حتى تعتاد حليماتك الذوقية الأمر وتصبح أكثر حساسية وستتكيف مع النكهات الجديدة. في الحقيقة، يستغرق ذلك عادة بضعة أسابيع. وهذا يعني أنك ستبدأ التمتع بنكهة الطعام الحقيقية، وأنك ربما تجد أن مذاق الطعام ذي المحتوى المرتفع من الملح غير محبب أيضاً، حاول تناول أنماط مختلفة من الأطعمة المحضرة الفقيرة بالملح والتي من الصعب تفاديها كالحبوب على مائدة الإفطار والخبز. قارن المنتجات الغذائية واختر تلك الأنواع الحاوية على القليل من الصوديوم.*

س: أحب الملح، كيف لي الحصول على النكهة من دونه؟

ج: *هناك العديد من السبل لإضافة النكهة إلى الطعام دون اللجوء إلى إضافة الملح المضر بضغط دمك. حاول استعمال الثوم، الفلفل الحار، الأعشاب العطرية، أو الفلفل الأسود لتنكه به الطعام عوضاً عن الملح. على الرغم من أفضلية عدم استخدام الملح على الإطلاق، لكن إن لم تتمكن من دونه، استخدم بعض أنواع الملح ذات المحتوى المتدني من الصوديوم والحاوية على البوتاسيوم أيضاً، وهذا سيوفر لك بعض الفوائد على الأقل.*

استشر الطبيب قبل استخدام ملح بديل إذا كنت تعاني من مرض في الكلية أو أية مشكلة صحية أخرى أو أنك تتناول الأدوية. كما أن الزيادة الكبيرة في البوتاسيوم قد تجلب لك بعض المشكلات. إن الملح الصخري، والملح البحري، وملح الثوم هي جميعها أنواع متكافئة بشكل مبدئي كالملح العادي، لذا لا تنخدع باستخدامها كبدائل.



26..
أعطني خمسة

دعنا نتعرف على كيف يمكن للفواكه والخضار الخمس ذات المحتوى المرتفع من الاخضرار أن تقدم المساعدة لضغط دمك وتعمل على تخفيضه.

تذكر أطوار نموك. وعندما كان يحثك والداك على تناول حصتك من الخضروات. كل القرنبيط أو الملفوف. فذلك سيجعل شعرك مجعداً. وكل الجزر لأنه سيجعلك ترى في الظلام.

ينصح الخبراء حالياً بوجوب أن يتناول كل منا خمس قطع من الفواكه والخضروات يومياً على الأقل. وذلك بطبيعة الحال ليس بسبب الحاجة إلى تخفيض الكم الكبير من الطعام. ربما ساد لدينا اعتقاد بأن والدينا، أجدادنا، عماتنا وأعمامنا كانوا يحاولون معاقبتنا، غير أن الحقيقة ليست كذلك.

بالرغم من أنك كنت قادراً على الإقناع بأن إرباك الطفل بإخباره بأن عليه تناول نبات الملفوف، بأنه كان شكلاً من أشكال العقاب، تبين بعد ذلك أن أفراد العائلة الحكماء كانوا على صواب بشكل أساسي.

صحيح أن تفاحة واحدة في اليوم تسهم في إبعاد الطبيب. في الحقيقة أن تفاحة، موزة، كأس عصير فاكهة 100%، حفنة من المشمش المجفف، وثلاث ملاعق طعام من البازلاء الخضراء في اليوم على سبيل المثال، ستبقي الطبيب، الممرضة والجراح بعيداً. حتى إنها ستبعد متعهد دفن الموتى على الأقل لفترة ما. يؤدي تناول خمس قطع فقط من الخضار والفواكه يومياً إلى تخفيف خطر الزيادة بالوزن، والمعاناة من داء السكري، والنوبات أو الاحتشاءات والصدمات القلبية،

وكذلك سيخفف من خطر نشوء سرطانات معينة. هذه بعض المنافع الصحية الكثيرة وليست جميعها.

إليك هذه الفكرة..

ضع قطعاً من الفواكه في مواقع مختلفة في أرجاء منزلك ومكتبك، بحيث تتمكن من رؤيتها وبحيث تكون في متناولك وبشكل سهل. ضع البعض منها على مكتبك، قرب حاسبك، وجانب مكان جلوسك لمشاهدة التلفزيون. سيساعدك ذلك على تناول خمس قطع يومياً. وسيساهم في أن تخسر بعض الوزن أيضاً، لأنك بذلك لن تأكل الكثير من الوجبات أو الأطعمة الخفيفة غير الصحية.

خمس قطع في اليوم، هذا ليس كثيراً أليس كذلك؟ ربما لا، لكن بقدر ما يتعلق الأمر بعمل الجسم، فإنه سيقدم لك الشكر الجزيل. تؤمن القطع الخمس هذه عادةً جميع الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم. نعم، الفيتامينات المتعددة والمعادن الداعمة (المحضرة صيدلانياً) ستوفر كذلك كامل الكمية اليومية الموصى بها RDA (Recommended Daily Amounts)، ولكن على ما يبدو وبشكل مماثل لأغلب سمات الحياة، فإن تناول الشيء الحقيقي هو أفضل تماماً.

إذاً، كم قطعة تناولت اليوم؟ على الأرجح أنها لا تساوي خمساً، لكن لا تستاء، سوف تكون من الغالبية العظمى. ينجح عدد محدود جداً من الناس في تناول أكثر من قطعتين أو ثلاث قطع يومياً. إذا قال أهلنا بأن الملفوف سيحسن نمو شعرنا، بدلاً من أنه سيجعله مجعداً، بالتالي فإن الرجال على وجه التحديد سوف يلتهمون الملفوف كل يوم. لكن سيرافق ذلك بعض الغازات، لكن انتبه، لا ألم يعني لا مكسب. تلك ستكون البداية على الأقل.

على أي حال، فإن التنوع هو بهار الحياة، والمهم هو التنوع. عندما تكون في الخارج للتسوق، فإنك على الأرجح ستشتري نفس الفواكه والخضار. إنه شيء مريح، لكنك لن تواظب على شرب النبيذ نفسه، لذا، لماذا تتقيد بنفس أنواع الفواكه والخضار في كل مرة؟ ألق نظرة شاملة في أرجاء المخازن أو البقاليات (في نهاية المطاف، الأصناف أو الأنواع عرضة للخطر: حاول إدراك هذه الأنواع في بيئتها الطبيعية ما دام ذلك بمقدورك) في المرحلة المقبلة التي ستقوم بها بعملية التسوق الأسبوعي. هناك الكثير من الخيارات، ورفوف الأطعمة وهي تفوح دوماً ببعض النكهات الجديدة.

جرب فكرة اخرى.. طالما أننا نعالج موضوع الفواكه. توجه قليلاً إلى الفكرة (20) "التفاح والإجاص".

إحدى المشكلات التي نواجهها جميعاً هي وفرة الأطعمة والوجبات السريعة المناسبة: إنك في مقعدك، وتشعر بالجوع، أنت في حالة ملل وتتوق فقط لتناول أي شيء -هل عرفت هذا الشعور؟

بلى، بالتأكيد، لقد تعرضت لذلك، وبالتالي فإنك تحاول بلوغ مطعم لتقديم الوجبات الخفيفة أو البسكويت أو بعض الشوكولا، لماذا؟

لأنه هناك، إنه بانتظارك. يمكنك مشاهدته. إنك ترغب به أو تريده، وهو لذيذ المذاق. في أغلب الأوقات، سنتوجه إلى هناك ونأكل أي شيء مهما كان وكيفما كان، حتى من دون التفكير به، بالتأكيد دون التمتع بالممارسة. إننا بشكل غريزي أو بدون تفكير نجلس بكل بساطة أمام التلفزيون أو شاشة السينما وأيدينا تمتد إلى الطعام، إنه فعل لا إرادي (منعكس).

أعرف أحدهم قام باستغلال عادته في الاستحواذ على علبة البسكويت عن طريق عكس القاعدة. لقد قام بوضع البسكويت والوجبات الخفيفة في وعاء الفواكه ووضع الفواكه في مكان علبة البسكويت. بهذا الأسلوب، عندما قاده سلوكه الفطري نحو علبة البسكويت فإنه وجد الفواكه. لم ينقض وقت طويل حتى رفع يداه في الهواء قائلاً "أعطني خمسة".

حكمة.. إن تعديل نظامنا الغذائي هو شيء ما نقوم باختياره نحن. ولا يفرض علينا أو نجبر على فعله. فبدلاً من أن نخافه. حاول القول "هذا شيء آخر يجب علي أن أفعله لمساعدة نفسي. عظيم".

GREG ANDERSON، مؤلف أمريكي

كيف يتم ذلك..

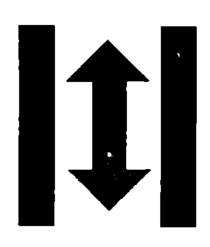
س: أقوم بعمل كبير في المنزل، ولكنني عندما أقوم باستراحة لتناول القهوة في العمل يكون هناك على الدوام علب بسكويت مفتوحة بالقرب مني، وبالتأكيد أنك حزرت، فعلي أن آخذ منها واحدة أو اثنتين أو... كيف يمكنني إيقاف ذلك؟

ج: *لا بد أن شخصاً ما يشتري البسكويت، نعم؟ وأعتقد بأنك تشارك في صندوق شراء هذه الأكلات؟ حاول الطلب من الشخص المكلف بشراء القهوة، الشاي، الحليب، والبسكويت إذا كان بالإمكان شراء الفواكه أيضاً. أنا متأكد بأنه هناك خيار متعلق بالحليب كامل أو نصف كامل أو الخالي من الدسم -لأن لكل منا لديه أو لديها المذاق الذي يفضل. ربما لديك احتمال أن تختار القهوة مع أو بدون كافيين Caffeine. لقد عملت في عدة مواقع أو أماكن كان فيها خمسة أو ستة أصناف من الشاي كذلك.*

إذاً، لا يوجد أي سبب لعدم توفر عدة اختيارات للوجبات الخفيفة. أخبر رفاقك بفحوى المحاولة التي تقبل عليها، على الأرجح أنهم سيرحبون بتنفيذها أيضاً، وخاصةً إذا كانوا قد سمعوا بأن ذلك قد يسهم في تخفيف الوزن.

س: قمت بشراء خضار وفواكه متنوعة، وإنما يتراءى لي أنني لا أزال راغباً بالعودة لتناول الأصناف القديمة ذاتها. كيف يمكنني كسر هذه الرغبة؟

ج: *بدلاً من الذهاب إلى المخزن الذي اعتدت عليه، اشتر حاجتك الأسبوعية من الخضار والفواكه من الأسواق أو المحلات المجاورة. أسواق المزارعين على سبيل المثال، هي أماكن كبيرة لإبرام الصفقات لأن الخضار والفواكه في أوانها ستكون أقل سعراً عادةً. الغذاء الصحي والمنفعة المالية: هي ضربة مزدوجة فعلية (حقيقية)!. إذا لم يكن هناك سوق في مكان قريب، بالتالي عند المحاولة، عليك اختيار نوع مختلف واحد من الخضار أو الفواكه - نوع لا تقوم بشرائه عادةً - في كل مرة تذهب فيها إلى المخزن.*



27..

عليك بالموز

من المرجح أنها الفاكهة الوطنية المفضلة. لا تزال لائحة فوائد الموز تواصل نموها. بالرغم من احتمال الانزلاق بقشورها، فإنها تستطيع مساعدة ضغط دمك باتجاه الانخفاض.

إنها باللون الأصفر اللامع، لذيذة أو شهية للأكل، وذات مظهر أو هيئة هزلية، ويمكنك الابتسام عند حصولك على واحدة.

حالياً، يعتقد بأن الموز قادر على المساعدة في تخفيض ضغط الدم. ذلك صحيح ورسمي أيضاً. إن إدارة الأغذية والعقاقير الطبية (الأدوية) في الولايات المتحدة الأمريكية The united States Food and Drug Administration، منحت رخصة لمنتجي الموز بالادعاء أو الترويج بأن تناول الموز يمكن أن يخفف خطر تنامي ضغط الدم المرتفع والنوبات "الجلطات".

بالتالي تناول موزتين يومياً، كجزء من نظام غذائي صحي يشمل الكثير من الخضار والفواكه المتنوعة، قد يساعد على إبقاء ضغط الدم المرتفع في منأى عنك. لقد بينت الأبحاث أو الدراسات أن تناول موزتين فقط يومياً يمكنه أن يخفض ضغط الدم بمقدار 10%. يحتوي الموز على الكثير من البوتاسيوم، الذي يساعد الجسم في التخلص من الصوديوم.

بما أن الصوديوم يسبب ارتفاع مستويات ضغط الدم، لهذا السبب ينصح أو يوصى عموماً بتقليل استهلاك الملح.

إليك هذه الفكرة..

تناول أو كل موزتين يومياً. خذ واحدة عند الفطور والأخرى كوجبة خفيفة في منتصف العصر (عصرونية). بهذه الطريقة إذا كنت من الأشخاص الذين لا يتناولون الفطور عادةً. فإنك ستجد سهولة فعل ذلك الأمر. أما موزة الوجبة الخفيفة في منتصف العصر (عصرونية) فستساعدك في التغلب على شعور الخمول الذي يسيطر عليك في هذا التوقيت من أواخر النهار. وستكون عاملاً مساعداً في الحفاظ على ضغط دمك صحياً بدون أي عناء أو جهد.

الآن، أنا لا أنادي بوجوب العيش على الموز فقط. من المهم جداً أن نتناول أو نأكل فواكه وخضار متنوعة. في الحقيقة، باعتبار أن كمية قليلة من البوتاسيوم قد تساعد، فإن الكمية الكبيرة منه قد تسبب المشكلات وخاصة إذا كان الشخص يعاني من أمراض الكلية أو يتناول الأدوية بهدف تخفيض ضغط الدم، على سبيل المثال. لذا لا تبالغ في استهلاك الموز. وقم بالفحص برعاية طبيبك عندما تساورك الشكوك في أي أمر.

لا تتوقف القصة عند هذا الحد، إن عامل شعور الارتياح الجيد للموز يعني أننا أقل توجهاً نوعاً ما نحو الوجبات الخفيفة غير الصحية، أو عبادة الآلهة المزيفة للوجبات السريعة والكحول.

لا يمكنك أن تخبرني وبصدق بأنك لم تشعر بتصاعد أو بارتفاع مزاجك عندما تمسك بواحدة بيدك.

فيما يتعلق بتصاعد مزاجك، يشكل الموز أيضاً مصدراً جيداً للمركب tryptophan وهي تمثل محسِّنات طبيعية للمزاج. وبسبب احتواء الموز على كميات جيدة من الفيتامينات A, B6, C والبوتاسيوم والمغنيزيوم التي تخفف من تداعيات سحب النيكوتين nicotine. فإن الموز قد يساعدك إذا ما حاولت الإقلاع عن التدخين.

موزة واحدة يمكن احتسابها كواحدة من قطع الفواكه والخضار الخمس التي يجب علينا جميعاً تناولها يومياً. إنها غنية بالكربوهيدرات (Carbohydrate)، وبالتالي فإنها مصدر مضغوط للطاقة يساعدنا على ممارسة التمارين الرياضية. لماذا إذاً يتناول المصنفون الأوائل من لاعبي الغولف أمثال Tiger Woods, Nick Faldo, Greg Norman، وكذلك نجوم لعبة التنس الأوائل عالمياً أمثال Andre Agassi, Tim Henman الموز كوجبة خفيفة في منتصف اللعبة؟.

إن الموز بحق هو الوجبة الثانية الخفيفة. فهو سهل الأكل ولا يلوث الأيدي، ويأتي ضمن غلاف قابل للتفسخ والذي يمكن استخدامه بالمناسبة في معالجة التآليل "مسامير الأرجل". الموزة ذات طعم ورائحة شهية، وهي ستكون مفيدة لك. ماذا يمكنك أن تسأل بعد؟ إنها كذلك رخيصة الثمن، يحب الأطفال الموز. إنها واحدة من أنواع الفواكه التي يسهل إقناعهم بتناولها وأكلها. ماذا بعد...

جرب فكرة اخرى..

يعتبر الموز بداية قوية جداً ليوم جديد. جرب الفكرة (21) "هيا بنا حان وقت الفطور". لترى ما الذي يجعلك تقف على قدميك بالشكل الصحيح أيضاً.

إن موزة واحدة بحجم متوسط تحتوي فقط على 0,5 غ من الدسم. على الرغم من أنك قد تجد صعوبة في تصديق ذلك، فإن بعض الناس قد يشعرون ببعض الملل جراء تناول الموز. للتغلب على ذلك، فكر بالسبل المختلفة التي تجعلك تتناول موزتين يومياً. كنقطة انطلاق، فيما يلي بعض الاقتراحات: شطيرة الموز، الموز المخفوق مع الحليب والبيض والخبز، الموز المقطع المضاف إلى حبوب وجبة الإفطار أو الثريد Porridge. حاول غرز واحدة غير مقشرة فوق الشواية في الصيف. كم هي لذيذة! من جديد يفضل تناول الخضار والفواكه بتنوع كبير وليس نوعاً واحداً فقط.

حكمة..

يجب أن تتوقف عند الشكل. جدتي بدأت بالمشي لخمسة أميال يومياً عندما ناهزت عامها الستين. هي حالياً بعمر 97 عاماً. ولا ندري أين هي بحق الجحيم.

ELLEN DEGENERES

كيف يتم ذلك..

س: ماذا يمكنني أن أفعل إذا لم أكن أحب مادة أو قوام الموز؟

ج: *حاول إما أن تجعل الموز عصيراً خالصاً عن طريق ضربه بالخلاط، أو أن تضيف إليها بعض الفواكه الأخرى، كالفراولة أو التوت البري. حيث يشكل ذلك مصدر طاقة هائلة لبدء اليوم، وانتعاشاً كبيراً في وقت لاحق من اليوم.*

عصير التفاح الممزوج مع الفريز وموزتين. أضف العسل أيضاً إذا احتجت إلى مزيد من الحلاوة.. لذيذ. يمكنك أيضاً تقطيع الموز على شكل شرائح وتضعه داخل رغيف الخبز.

امسح الموز بشكل محكم ضمن رغيف الخبز وناد هيا بسرعة، إنها جاهزة للأكل.

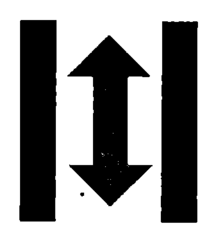
س: إنني لا أحب الموز فعلاً، هل هناك أي بدائل؟

ج: *حسناً، فيما يتعلق بتناول أطعمة أخرى غنية بمادة البوتاسيوم كالبرتقال وعصيره، عصير الكريب فروت "الليمون الهندي"، البطاطا، البندورة، الخوخ، البابايا papaya، الفواكه الصالحة للأكل، المشمش الجاف، البازلاء، الفاصولياء، السبانخ، الجزر الأبيض، والبقوليات. هناك وفرة من الخيارات المتاحة، لذا، عليك ألا تتغاضى عن منافع أو فوائد الأغذية أو الأطعمة العاملة على تخفيض ضغط الدم.*

س: لماذا يعتبر الموز جيداً جداً من وجهة نظر تعزيز الطاقة؟

ج: *إنها توفر تحرراً تدريجياً للطاقة على فترة زمنية. وهذا يعني أنك لن تكتسب الطاقة العالية والمنخفضة التي يمكن أن تسببها الحلويات والبسكويت - فأنت على علم بأنه بعد تناولها مباشرة ستشعر بنشاط كبير لتجد نفسك بحاجة إلى النوم بعد ساعات قليلة فقط. في الحقيقة تناول موزتين يمكن أن يؤمن لك طاقة كافية للعمل أو التدريب لمدة 90 دقيقة.*

وهذا ما يفسر تناولها من قبل العديد من الرياضيين المحترفين.



28..

اصطد السمك مثل الأسكيمو

الأسكيمو سكان الاسكا وغرينلند يتبعون نظاماً غذائياً عالي الدسم. ومع ذلك فإنهم يتمتعون بمعدلات متدنية من المشكلات القلبية. إذاً، ما جواب هذا اللغز؟ إنه يكمن في السمك.

إنه سمك مياه الأعماق الذي يتم تناوله كعنصر أو كمكون رئيسي لطعام أولئك السكان. وهو غني بالحوامض الدسمة Omega-3 وقد اكتشف الباحثون أن هذا النوع من الحموض الدسمة يعمل على حماية القلب بشكل خاص.

هناك أدلة علمية كافية حالياً على أن تناول زيوت الأسماك يقلل من خطر الموت الناجم عن النوبات القلبية، ذلك أن هذه الزيوت تعتبر مصدراً جيداً للحموض الدسمة من سلسلة الحموض الطويلة عديدة عدم الإشباع Omega-3. يحتوي السمك الأبيض كذلك على هذه الحموض الدسمة، ولكن بنسب أدنى بكثير من تلك التي يحتويها السمك الزيتي.

تعمل الحموض الدسمة Omega-3 من خلال تخفيض لزوجة الدم التي تجعله أقل عرضة للتخثر، وكذلك تقوم بحماية الشرايين من التصلب. علاوة على أنها تمنع القلب من الخفقان بشكل غير منتظم، فإنها تعمل على خفض سويات الشحوم المسماة بالشحوم الثلاثية Triglycerides والتي غالباً ما تترافق مع النوبات أو الأمراض القلبية، وأكثر من ذلك، قد تساهم في تخفيض ضغط دمك أيضاً.

إليك هذه الفكرة..

ينصح الخبراء حالياً بتناول قطعتين من السمك كحد أدنى في كل أسبوع. ويجب أن تكون واحدة منها على الأقل من النوع الزيتي. في الأسبوع المقبل. تناول قطعة سمك زيتي. وفي الأسبوع التالي تناول قطعتين من السمك واحدة زيتية والأخرى من السمك الأبيض. مثلاً سمك القد أو القديد أو البلايس.

ربما شاهدت الإعلانات الترويجية لزيوت الأسماك، وبشكل أساسي الحموض الدسمة وسلسلة Omega-3. تشير هذه المصطلحات أو التعابير عموماً إلى ذات الشيء. ومع كل ذلك، ماذا يحمل الاسم؟ ما هو مهم كون هذه الزيوت السمكية الطبيعية تساعد على العناية بقلبك وتوقفك عن التيه في أعماق البحار الزرقاء. إنها دعيت بالأساسية لعدم قدرة جسمك على إنتاجها، حيث يتم الحصول عليها مباشرة من نظامك الغذائي.

تعتني بسلسلة الحموض الدسمة Omega-3 بقلبك فقط، وإنما تهتم أيضاً بتنمية الجهاز العصبي المركزي لدى الأطفال الرضع، قبل وبعد ولادتهم. تطرح بعض الأدلة العلمية أن تناول النساء للسمك الزيتي أثناء فترات الحمل وأثناء فترات الإرضاع من الصدر سيدعم من نمو الطفل.

مقارنة مع الأسكيمو، ليس من الضروري أن تكابد أو تعاني في سبيل الحصول على السمك، فلا حاجة إلى وقوفك على الجليد الطافي والتظاهر بألا تكون طعاماً للدببة القطبية. فسمكك يتم اصطياده، وحزمه ولفه، وحتى أحياناً تسليمه إليك على أعتاب بابك. كل ما عليك هو تناوله. آه، قد يقتضي الأمر أحياناً أن تطهي السمك أو تزيله من علبته المعدنية. ولكن ينظر إلى هذا العمل على أنه شاق جداً أليس كذلك؟

معظمنا لا يتناول السمك بكثرة، وليس هناك سبب واضح لذلك، لم لا نفعل ذلك؟ إننا لا نفعل وكفى. ربما يكون المظهر، فأن تجد رأساً في الطبق لا يعتبر دوماً من المغريات التي يجب النظر إليها. أو ربما كان السبب هو الخوف أو التحسب للحسك. فإننا جميعاً قد تعرفنا وتعلمنا مخاطر حسك السمك، وأن نتخذ الحيطة والحذر تجاه ذلك. أو ربما يكون السبب هو الجلد والحسك الذي يحتاج للإزالة أو التعامل معه بشكل جيد. حيث يصنف السمك أحياناً كغذاء يحتاج إلى العمل الشاق، من يعلم؟ وهذا ما جعل من ناحية أخرى من تناول السمك واكتساب منافعه أو فوائده عملية أكثر سهولة.

جرب فكرة أخرى.. من الواضح أن الجزء الرئيسي لنمط الحياة الصحية هو الطعام الذي نتناوله. انتقل لتجربة الفكرة (30) "العيش في حوض المتوسط" للاطلاع على فوائد طريقة عيش سكان حوض المتوسط.

تحتوي أنواع الأسماك مثل الإسقمري والسلمون والتونة الطازجة والسردين والرنكة والسلمون المرقط على نسب عالية من الحموض الدسمة Omega-3. الآن وقبل التوقف عن العمل والراحة والاقتناع بما تم إنجازه في السابق، انتبه جيداً إلى الآتي.

ستلاحظ أن القائمة تضم سمك التونة الطازج. لكن التونة المعلبة أو المحفوظة لا تؤخذ بعين الاعتبار. أدرك أن ذلك ليس عدلاً، ولكن الأمر هكذا، لم لا؟ فعلى الرغم من عذوبة مذاق التونة المحفوظة، وبأننا نحبها مع السلطات كشطيرة، ومع معكرونة الباستا، فإنه من دواعي الأسف أنه أثناء عملية الحفظ أو التعليب فإن كمية الحموض الدسمة Omega-3 تنخفض. لهذا ومع أنها لذيذة ومناسبة لنا بطرق أخرى، لا يمكن الاعتماد على التونة المعلبة وإدراجها ضمن قائمة احتياجاتنا الأسبوعية من السمك الزيتي. لكن تؤخذ جميع الأسماك الزيتية الأخرى بعين الاعتبار سواء كانت طازجة أم معلبة. من غير المفروض بك تناول نفس نوعية السمك في كل أسبوع مع أنك بهذه الطريقة ستحصل على كامل الحموض الدسمة Omega-3 التي يحتاجها جسمك، فإنك على الأرجح ستدخل في حالة من الملل. لهذا، عليك تناول نوعيات مختلفة أسبوعياً، وحاول أن تنوع بطريقة تناولها. ربما كانت الجدة على حق عندما كانت تحضر لك دوماً الشطائر لتناولها مع الشاي عندما تذهب إليها في يوم الجمعة.

غير أن تناولك لشطائر السردين أو السلمون ولا شيء سوى ذلك سيدخلان الملل إلى نفسك وهذا ما قد يؤثر سلباً في نظامك الغذائي، ويجعلك قليل النشاط.

حكمة.. تتم حماية الصحة عبر كلفة صارمة جداً. والنظام الغذائي سيكون مرضاً مرهقاً بالتأكيد.

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

كيف يتم ذلك..

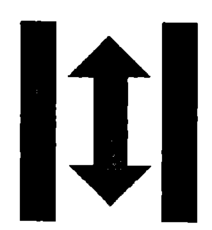
س: أنا لا آكل السمك، كيف يمكنني الحصول على Omega-3 أكثر في نظامي الغذائي؟

ج: *لا تفقد الأمل. فالعديد من الأغذية الأخرى تحتوي على الحموض الدسمة هذه. مع أنها ليست بجودة السمك الزيتي، والنباتات والأغذية التالية تحوي على هذه الحموض: الخضار المحاطة بالأشجار الظليلة، والحبوب، والفستق، واللوز، والجوز الأمريكي، والجوز، واللفت أو زيت اللفت، وزيت الصويا، والفاصولياء، ومستخلص حب الصويا، إذا لم يؤد كل ما سبق إلى لفت انتباهك، أو أنك قلق من عدم تمكنك من الحصول على ما يكفي من Omega-3 فعليك بالمستحضرات الصيدلانية المتوفرة في الصيدليات ومخازن الأغذية الصحية.*

س: بما أن السمك الزيتي جيد ومفيد، ألا يجدر بنا أن نأكل قدر استطاعتنا منه؟

ج: *ينصح كل فرد بتناول قطعتين من السمك على الأقل أسبوعياً. واحدة منها يجب أن تكون من السمك الزيتي. والقطعة تزن حوالي 140 غ. لكن من ناحية أخرى هناك حدود أو سقف لبعض الناس. تنصح النسوة في سن الحمل أو ممن سبق لهن الحمل، أو اللواتي يرضعن بعدم تناول أكثر من قطعتين من السمك الزيتي أسبوعياً. أما الرجال والنساء الذين ليس لديهم أي توجه للحمل فيمكنهم تناول حتى أربع قطع من السمك الزيتي أسبوعياً.*

إن دواعي هذه النصيحة هي احتواء السمك الزيتي بعض المواد الكيميائية. وعلى الرغم من استبعاد التأثير على الصحة في المدى المنظور لكن إذا ما استهلكت بمعدلات مرتفعة على مدى فترة زمنية طويلة فقد ثبت ضررها.



29..

نعم أم لا للمستحضرات الصيدلانية (العقاقير أو الأدوية)

ذلك هو السؤال. هل يمكن لهذه العقاقير أو الأدوية أن تسهم في تأمين ضغط دم صحي؟ هناك طريقة واحدة فقط للتحقق من ذلك.

هناك جدل واسع حول دور المستحضرات الطبية في المحافظة على ضغط الدم ضمن الحدود أو المنطقة الآمنة. وهذا ما يتوافق مع أية فكرة يقوم أحد ما بالادعاء. ويعمل الباحثون إما على دعمه أو مواجهته.

سيجادل المدّعون بأنه وعلى مدى السنوات التي خلت، تم اللجوء أو الاستعانة بالأعشاب والمعالجة المثلية والتداوي بالغذاء من دون أية إشكالات وكذلك كانت آمنة ومفيدة. أما التقليديون فإنهم سيحتجون على ذلك بقولهم، بأن هذه الطرق العلاجية لم تدرس بشكل كاف، وبالتالي من غير الوارد الإقرار فيما إذا كانت لا تزال قابلة للسريان أو أنها آمنة. يحتدم النقاش. وبينما يبحث العلماء في آثار العقاقير والمستحضرات المختلفة على ضغط الدم، يتصاعد ضغط الدم حول العالم، ولذلك تقدر أسواق الأدوية بمليارات الدولارات.

مازال البحث مستمراً، ومع مرور الوقت فقط سيتم التعرف على أي من المستحضرات أو العقاقير، وتأثيرها، وهل ستساهم في الحفاظ على ضغط الدم بشكل فاعل وتبقيه في جوار الحدود الآمنة. في هذه الأثناء، دعنا نتناول منهجاً أو نظرةً محسوسة ومقبولة.

إليك هذه الفكرة..

شريطة أن يمنحك طبيبك أو الاختصاصي الموافقة. حاول تناول مستحضرك الطبي الأشهى. الثوم وزيت السمك على سبيل المثال. قد يعملان كلاهما على تخفيض ضغط الدم. افحص ضغط دمك قبل وبعد شهر أو شهرين أو ثلاثة أشهرٌ من تناول ذلك المستحضر. إذا أصبح ضغط دمك أدنى. فهذا يعني أن المستحضر قد أسهم أو اشترك في ذلك.

إن المستحضر الطبي هو على وجه الدقة، الدواء أو العقار. لا توجد أي نية لاعتباره بديلاً عن نمط الحياة الصحية. سيكون ظريفاً إذا كان. يمكننا جميعاً عندئذ أن نأكل، نشرب، ونمرح، وسيكون قلبنا راضياً بالفعل، ولكن ذلك يعد من ضروب الخيال حالياً.

يعد تخفيف الملح، والتمرن، والمحافظة على الوزن الأمثل بعضاً من الطرق الأكثر فعالية التي يمكننا من خلالها تخفيض ضغط الدم إلى المستويات المقبولة.

قد تساعد بعض المستحضرات الطبية في الحفاظ على ضغط دم صحي، وبصفة هامة، إذا كان نظامنا الغذائي يعاني من أية نقائص ضرورية، فإنه يمكن تعويض هذه النقائص كوثيقة تأمين غذائية.

بينت البحوث أن المستويات المتدنية من البوتاسيوم ترتبط مع ارتفاع ضغط الدم. لهذا، يمكن أن يساعد حصول الجسم على المزيد من البوتاسيوم في تجنب ارتفاع ضغط الدم. لكن بالمقابل، قد يكون للزيادة الكبيرة في البوتاسيوم آثار وعواقب وخيمة على الجسم. ولذلك يوصى بأن يتم اكتساب البوتاسيوم من خلال نظام غذائي لا من خلال المستحضرات الطبية (الأدوية). بالتالي عليك زيادة كمية الأغذية أو الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم التي يتم تناولها بشكل يومي. ومثال على ذلك: الموز، والخوخ، والفليفلة الخضراء، والسبانخ، والبازلاء، والبقلة المائية، والببايا والمشمش. قد ينظر إليه كفكرة جيدة أو مناسبة، إنك غير مضطر إلى تناول ذات الأنواع يومياً.

لدى محاولة إعداد قائمة، ألق نظرة على الإنترنت، أو في أي دليل للتغذية، وقم بإعداد قائمة تحتوي جميع المأكولات أو الأغذية الغنية بالبوتاسيوم التي يمكنك العثور عليها. وبعدئذ ابدأ العمل بهذا الأسلوب من خلالها. بالرغم من توفر مستحضرات البوتاسيوم الطبية، فإنه من المهم أن تتناولها فقط بعد موافقة أو استشارة طبيبك وتحت إشرافه.

إن كنت تفكر بشأن آ – ب – ج كما قال جاكسون، فهي حقاً سهلة تماماً كما هو الحال مع 3, 2, 1.

جرب فكرة أخرى.. حسناً ما دمت بحالة نفسية جيدة تمكنك من الفصل بين الواقع والخيال. حاول الفكرة (33) "تحدي الكولسترول".

آ من أجل النصيحة. دوماً اطلب النصح من طبيبك أو من أي أخصائي قبل تناول أي مستحضر طبي أو منتج عشبي، وبشكل خاص، إذا كنت تعاني حالة صحية راهنة أو أنك تتناول الدواء. في ذات الوقت الذي تساهم فيه المستحضرات الطبية في مساعدة مشكلة صحية واحدة، فإنها قد تكون وبالاً على المشكلات الأخرى. فبعض هذه المستحضرات تتفاعل مع الأدوية الموصوفة مسبقاً، وبالتالي يمكن لذلك أن يقلل أو يزيد من الآثار الطبية. لا ينبغي استخدام المستحضرات الطبية كبديل عن الأدوية التي تم وصفها في وقت سابق.

ب هي من أجل الشراء. فعليك اختيار الأصناف المعروفة جيداً والتي أثبتت جدارتها. بالرغم من أن الأصناف الأخرى قد تكون أرخص، فإنه في بعض الأحيان، سيعني دفع مبلغ إضافي قليل بالفعل بأنك تشتري بثمن ما تدفع. يجب أن يكون طبيبك أو اختصاصي التغذية المؤهل قادرين على تقديم النصح المناسب لك في هذا المجال. لا تبدأ بالتغذية لأكثر من بضعة أشهر، لأنه يأتي دور ج.

ج هي من أجل فحص ضغط الدم. قم بذلك شهرياً أثناء مواصلة استهلاك المستحضر الطبي الذي أقر. تذكر أن تغيير نمط حياتك بأساليب وطرق مفيدة أخرى جنباً إلى جنب مع تناولك المستحضر الطبي، قد يخلط الأوراق، وسيكون من الصعب إذا ما حدث انخفاض لضغط دمك تحديد الطرف المسؤول أو المساهم في هذا التحسن أهو المستحضر الطبي أم نمط الحياة الجديد؟

لذا، ريثما يثبت أو يؤكد العلم بشكل قاطع فيما إذا كان لبعض المستحضرات الطبية إمكانية المساعدة في الحفاظ على ضغط الدم عند السويات الصحية أم لا، تذكر ألا تقوم بأي عمل مسيء، وراقب هذا الكون!

حكمة.. **كلما كان مستوى طاقتك أعلى، كان مردود جسمك أفضل. وكلما كانت فعالية جسمك أكبر، كان شعورك أو أحاسيسك أفضل. وسيكون استثمارك لمواهبك ومقدراتك أكبر للحصول على النتائج المرجوة.**

ANTHONY ROBBINS

كيف يتم ذلك..

س: لقد سمعت بأنه يمكن لتميم الإنزيم Q10 أن يخفض ضغط الدم هل هذا صحيح؟

ج: *تميم الإنزيم Q10 عبارة عن مادة طبيعية ينتجها الجسم، وتساعد على تسريع عمليات التحول الغذائي metabolic الحيوية. يقوم الجسم بتركيب جزء من تميم الإنزيم Q10، ولكنه يكتسب أيضاً من الطعام كالسمك، واللحم، والخضراوات خضراء اللون، والبندق. بينت الدراسات أنه من الممكن تخفيض ضغط الدم لدى أولئك الذين يعانون من ارتفاع الضغط الشرياني المفرط.*

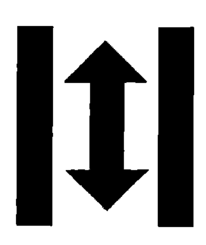
تبدأ مستويات تميم الإنزيم Q10 بالهبوط غالباً اعتباراً من سن 20 عاماً تقريباً، حيث يقوم الجسم بتركيب القليل منه، والقليل يتم امتصاصه عن طريق النظام الغذائي. ويوصي العديد من الأطباء باستهلاك تميم الإنزيم Q10 ابتداءً من العمر المقارب لـ 40 عاماً.

س: سمعت بأن مركب المغنزيوم يمكن أن يساهم في تخفيض ضغط الدم، واقع أم خيال؟

ج: *في الدقيقة الأولى يقول البحث نعم، إنه يساهم، ولا يلبث حتى يقول بعد دقيقة أخرى، لا يمكنه ذلك. تم اقتراح أن النظام الغذائي الفقير بالمغنزيوم قد يسبب ارتفاع ضغط الدم، وبالتالي، فإن تناول مستحضرات أو أغذية غنية بالمغنزيوم بكميات أكبر كالخضار ذات الأوراق الخضراء والبندق وحبوب القمح والذرة والبازلاء والفاصولياء المجففة قد يساهم في إعادة ضغط الدم إلى الحدود الآمنة. في فترة إعداد هذا النص، لم ينصح خبراء الضغط الشرياني المفرط في بريطانيا باللجوء إلى مستحضرات المغنزيوم بهدف تخفيض ضغط الدم.*

س: ماذا بشأن الفيتامين C؟

ج: *إن الفيتامين C هو مضاد أكسدة فعال وقوي، ويعتقد بأنه يساهم في المحافظة على صحة وسلامة القلب. بعض الدراسات اقترحت أن تناول مستحضرات غنية بفيتامين C قد يساعد على تخفيض ضغط الدم، فضلاً عن منافعه وفوائده الأخرى.*



30.. العيش في حوض المتوسط

حسناً. إنك لا تتشمس في مكان ما في حوض المتوسط. إنك متكئ على الأريكة في غرفة الجلوس في منزلك. هذا لا يعني عدم استطاعتك مواصلة المتعة بنمط الحياة المتوسطية قليلاً.

الشمس مشرقة في السماء الزرقاء اللامعة. الجلوس في ظلال الأشجار الوارفة. تشعر بالنسمات الباردة تداعب وجهك. الطيور تغني بمرح بالقرب منك.

صوت الموج يودع السكينة فيك حيث تتلاطم الأمواج برفق ذهاباً وإياباً. إنك في الفردوس.

صوت ما ينتهك صفوك للإعلان عن قضاء أسبوعين تتضمن المصاريف والإقامة في الفنادق والمصايف والعودة جواً، وهذا ما يعيدك إلى الأرض مع إحداث صدمة لك.

تفتح عينيك لتجد نفسك متوجهاً نحو مكاتب السياحة والسفر.

يمكنك مواصلة التلذذ والاستمتاع بنظام الغذاء المتوسطي حيثما كنت، ومساعدة صحتك من خلال صفقة رابحة. وأنا لا أتحدث عن تخفيف الوزن فإنك ستبدو بمظهر رائع على الشاطئ وكذلك قد تكون مكافأة أو علاوة. إنني أتحدث عن عدد الأشخاص الذين يعانون من الأزمات القلبية في بلدان حوض المتوسط والذين يقل عددهم عما هو عليه في بريطانيا والولايات المتحدة. بالرغم من ارتفاع كميات الشحوم أو الدهون التي يتم استهلاكها في بلدان حوض المتوسط بما فيه الكفاية. ولأن ضغط الدم المرتفع هو عامل الخطورة الرئيسي للأزمات القلبية، فإن المنطقة تمتاز بمعدلات أزمات قلبية منخفضة تلفت النظر إليها بجدية.

إليك هذه الفكرة..

تابع برامج العطلة الصيفية في التلفزيون للتعرف على نمط الحياة المتوسطية. اكتب بشكل موجز وسريع الأفكار والوصفات لتضعها تحت الاختبار في بحر الأسبوع المقبل. سجل البرنامج إذا أحببت لتتمكن من مشاهدته مرة أخرى. نعم إذا شهدت منافسة لتكسب رحلة إلى حوض المتوسط فلم لا تشترك بها. أنت لا تدري أبداً. فقد يبتسم لك الحظ.

إن كنت قد زرت أياً من تلك الدول في الماضي، فلابد أنك دهشت من جودة وملائمة النظام الغذائي هناك بالنسبة لك. أولاً، قد تفطن للزيت هناك، وأنك ستكون محقاً: يستهلك الكثير من الزيت، بالتأكيد ذلك يمكن أن يكون جيداً؟ حسناً، بالفعل، نعم يمكن أن يكون. على الرغم من أن زيت الزيتون يعد مصدراً للشحوم، غير أنها في الغالب من الشحوم أو الدهون الأحادية غير المشبعة والتي تكون أقل ميلاً لزيادة مستوى الكولسترول لديك.

في الواقع، أظهرت البحوث أن استهلاك زيت الزيتون يمكنه بالفعل أن يسهم في تخفيض نسب الكولسترول. يعتقد بأن زيت الزيتون يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة التي تعيق تصلب الشرايين. كالعادة الاعتدال هام هنا: فزيت الزيتون فيه قيمة أو سعرات حرارية مرتفعة.

لكن عد بذاكرتك للوراء، لتتذكر أي الأغذية تناولت أثناء وجودك هناك عدا ذلك.. الكثير من الخضار والفواكه، والخبز، والبندق، والبذور. ربما تم عرض السمك عليك، البعض منه قد يكون من النوع الزيتي، الذي يوفر الحموض الدهنية Omega-3 التي تشكل واقياً للقلب، والتي تساعد أيضاً على تخفيض ضغط الدم. وربما لم تتناول الكثير من الأغذية المشتقة من الحليب بقدر ما وجدت في البيت.

تحتوي الأغذية المشتقة من الحليب والألبان على نسب مرتفعة من الشحوم أو الدهون المشبعة التي تزيد من سويات الكولسترول الضار.

ما لم تذهب سعياً وراء الأطعمة الدسمة بالتحديد، فإنك على الأرجح لن تكون قد تناولت الكثير منها. فهذه الأطعمة ذات مستوى شحوم مرتفع ومالحة أيضاً.

إنها البداية لإدراك المراد الآن أليس كذلك؟ أنت ترى الأخشاب من الأشجار حول العالم، من المقبول عموماً أنه بسبب امتلاك حوض المتوسط نظاماً غذائياً يعتمد بكثرة على البقوليات والحبوب والذرة والمعكرونة وزيت الزيتون والفواكه والخضار فإن هذا النظام الغذائي أكثر صحة وسلامةً من ذاك المعمول به في أوروبا الشمالية وأمريكا.

جرب فكرة أخرى..

طالما أنك تشعر بالدفء والارتياح. وقبل أن تدخل في قيلولة. تقصَّ الفكرة (34) "من يترك الضغط النفسي خارجاً". لأن قليلاً من الاهتمام سيكون في صالحك أيضاً.

بشكل عام، النظام الغذائي المتوسطي أكثر صحة ببساطة. الكثير من الخضار والفواكه، قطعتان من السمك أسبوعياً، القليل من مشتقات الحليب والألبان، وليس الكثير من اللحوم الحمراء. إنه أحد أصناف الأنظمة الغذائية التي ينصح بها أي أخصائي تغذية، والذي نحاول جميعاً بلوغه. بدلاً من دعوته أو تسميته بنظام غذاء، يجب أن يدعى فعلاً بنمط الحياة المتوسطية لأن السبب خلف انخفاض معدلات الأزمات القلبية في تلك البلدان، وأيضاً انخفاض معدلات الموت الناجم عن الأزمات القلبية لا يعود فقط لهذا النظام الغذائي.

عوامل أسلوب الحياة كالكثير من الأنشطة الجسدية وإدارة الإجهاد الأفضل وروابط دعم وتعزيز العلاقات الاجتماعية الواسعة تسهم أيضاً في تحسين صحة الناس هناك.

حكمة..

إذا كنت بحاجة إلى نصيحة طبية. دع الأمور الثلاثة التالية تكون هي طبيبك ومستشارك: الدماغ الفرح. الراحة في العمل والنظام الغذائي المعتدل.

SCHOLA SALERN

كيف يتم ذلك..

س: على ما يبدو، ليس هناك أي برامج تلفزيونية تعرّف بحوض البحر المتوسط في هذه الآونة. أين يمكن الحصول على المعلومات؟

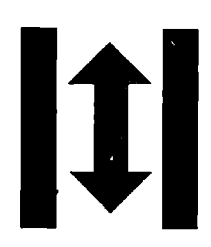
ج: *ابحث عن فرص رحلات العطل، أو ابحث في الإنترنت لتعتاد على نمط الحياة . ابحث في مكتبتك المحلية عن كتب وجبات طعام حوض المتوسط. في هذا السياق، حاول في الأسبوع المقبل أن تحضّر هذه الوجبات مرتين في المنزل. آه، نعم، وخذ وقتك أثناء تناول الوجبة: التروي يساعد على هضم أشياء أخرى يضعها المتوسطيون موضع التأثير الكبير (يعتقد قاطنو المتوسط أنها ذات تأثير كبير).*

س: هل سيختلف مذاق أو طعم الطعام إذا ما استعملت زيت الزيتون؟

ج: *لا أظن أنك ستلحظ أي فرق. إذا حصل ذلك على أي حال، ولم تتقبل نكهة زيت الزيتون لدى الطبخ به، أضف القليل من الثوم المقشر الطازج أو بعض الفلفل الأسود (البهارات) إلى الزيت. يمكنك أن تجرب كذلك الطبخ مع زيت بذرة اللفت (rapeseed oil) لأنه يحتوي أيضاً على شحوم أحادية غير مشبعة.*

س: لقد قمت بالطبخ مع زيت الزيتون. هل هناك شيء آخر يمكنني القيام به؟

ج: *ما لم تقم بزيارة أماكن تهتم بالسياح بشكل خاص، أنت تعرف من قبل بعروض تقديم الطعام المحلي. لكن حتى تتكيف الحليمات الذوقية مع المذاق الغريب، سترى أنه عندما يتم تقديم الخبز فإنه يقدم مصحوباً بزيت الزيتون، حاول تجربة ذلك في المنزل. بدلاً من الزبدة أو السمنة الصناعية على خبزك، فقط قم بتقطير بضعة قطرات من زيت الزيتون عليه. بفعلك لهذا، فإنك ستظل مفعماً بالحيوية والنشاط مع الخبز، إن كنت تشعر بالحاجة إلى ذلك، لكنك ستقدم عليه مع اللجوء إلى نوعية شحوم أكثر صحةً.*



..31

انتبه إلى كوكتيل الفواكه

إذا كنت تبحث عن طريقة رائعة لتعطي دفعاً صحياً جيداً لجسمك ولعقلك. إذاً لا تنظر إلى مسافة بعيدة. عصائر أو كوكتيلات الفواكه هي الطريق لذلك.

أحضر بعض الفواكه الطازجة. القليل من الحليب قليل الدسم. وقم بمزج المكونات بعضها ببعض. هذا كل شيء. إن ذلك بسيط للغاية حتى إن معظم البعيدين عن الطبخ أو الطهي بينكم. يمكنهم وبسهولة تحضيره.

الأفضل في هذا الصدد هو إمكانية اختيار الفواكه المراد إضافتها. ألقِ وبشكل نسبي أي شيء تحب. ذلك هو مصدر المتعة مع الكوكتيل. تستطيع تجربة ذلك لإرضاء قلبك. استعمل كل ما هو متوفر لديك من الفواكه، فقد يكون لديك بعض الفواكه الموضوعة في أرجاء المطبخ. إنك غير مضطر إلى التقيد بأي وصفة بشكلها الحرفي. اقضِ وقتاً ممتعاً في محاولة تجربة عدة تراكيب أو خلائط مختلفة، وقم بابتكار تسميات لها. يمكنك في الوقت الراهن الحصول تقريباً على أي نوع من أنواع الفاكهة التي تريد نظراً لأن المخازن لم تعد توفر الفواكه الموسمية فقط.

إن تحضيره سريع أيضاً. أعرف إحداهن كانت على قناعة بعدم توفر الوقت اللازم لتحضير واحد من أجل إفطارها لكنها كانت أمام مفاجأة سارة. أثناء مرور الوقت لغلي الإبريق وتحضير فنجان الشاي الصباحي، يمكنك القيام بخلط الكوكتيل في الخلاط ليصبح جاهزاً للاستهلاك - إن لم تجرب ذلك من قبل، فهذه هي الطريقة.

إليك هذه الفكرة..

خذ موزة واحدة وقطعها إلى حلقات. أضف خمس حبات من الفريز الأحمر وعشر حبات من التوت البري. قم بخلط هذه المكونات جميعها مع ثلاثة أرباع كأس من الحليب المقشود أو نصف المقشود أو مع (225 مل) من الحليب خفيف الدسم حتى يصبح الخليط ناعماً ومتجانساً. ثم انظر إليه للحظات وأعجب بما أنجزت. ومن ثم اشربه... لذيذ.. أليس كذلك؟.

في الحقيقة، حتى تسرع العملية برمتها، يمكنك على الدوام أن تحضر الفواكه ليلاً وبشكل مسبق وتودعها في البراد.

يعتبر الكوكتيل مثالياً لقهر الوجبات الخفيفة في منتصف النهار أو المساء للسلوك الصحي. من غير الضروري تناوله فقط في فترة الفطور أو منتصف الظهيرة أو وقت العصر، أو عندما لا يكون الوقت وقت غداء أو عشاء تماماً، لأن هذا بالضبط ما نحتاج.

لأنه أساساً مكون من الفواكه، وغني بالفيتامينات والمعادن، فإنه يستطيع المساعدة في التوجه للحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة. ربما لديك غلاية أو محضرة قهوة في مقر عملك، فلماذا لا تقترح إحضار خلاط أيضاً؟ ربما يمكنك إقناع الجميع بالمساهمة في دفع ثمن واحد، وبذلك يمكن لجميع أعضاء المكتب الانضمام إلى متعة الكوكتيلات. إذا تم ذلك سأكون مندهشاً لأنه يمكن الإجماع على أي أمر آخر تماماً.

الآن وقد استنزفت كتب تحضير وصفات الأطعمة وكذلك الإنترنت، فيما يلي شيء عليك تجربته. اذهب إلى أماكن تحضير وبيع الكوكتيلات واطلب منهم إفادتك بوصفات تحضير الكوكتيلات وكيفية إعدادها، فإذا كان هناك صد منهم - كما هي الحال في أغلب المؤسسات التجارية- حاول تدوين الخليط الذي تم إدراجه في قوائم أو لوائح تسعيراتهم.

جرب فكرة اخرى..

أثناء تذوقك الكوكتيل. ألق نظرة على الفكرة (29) "نعم أم لا للمستحضرات الصيدلانية" لترى فيما إذا كنت تحصل على ما يكفي لحاجة جسمك أم لا.

إلها فكرة صائبة أن تتناول كوكتيل الفواكه يومياً. إذا تناولت واحداً عند الإفطار، فإنك بذلك ستكون قد حصلت على واحدة أو ربما أكثر من مخصصاتك اليومية من القطع الخمس من الخضار والفواكه، فضلاً عن أنك ستشهد يوماً مرتفع الوتيرة من النشاط.

إن لم تكن قد حضرت الكوكتيل سابقاً، عليك أن تصبح متآلفاً معه وأن يكون بمقدورك تحضير الوصفة ذاها يومياً وبسهولة. بهذه الطريقة تعتاد وتتعلم الكميات والمقادير اللازمة وهل هي قليلة أم كثيرة. ثم وفي بحر الأسبوع التالي عليك اختبار وصفة مختلفة، وهكذا. إذا ما تسرب الملل إليك، فما عليك سوى تجربة تراكيب خلائط أخرى واللجوء لاستخدام وصفات مختلفة يومياً.

مع ذلك، أنا واثق أن لعابك يسيل الآن. إن لم يكن كذلك، فإن دماغك سيكون بحاجة إلى تجربة شيء ما هو بالتأكيد لا يمكنه أن يكون جيداً كما يجب أن يكون كما قيل.

حكمة.. **شرب عصير الفواكه الطازج وتناول ما يكفي من الغذاء الكامل لتوفير الألياف الكافية. يعتبر نظرة مقبولة لنظام غذائي صحي.**

JAY KORDICH، مؤلف

كيف يتم ذلك..

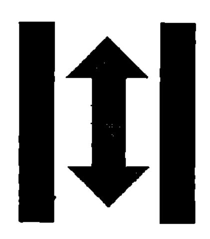
س: ليس عندي خلاط أو محضرة طعام. كيف لي الانضمام إلى نادي الكوكتيل؟

ج: *سيكون بديهياً اقتراح شراء واحداً، لكن كما هي الحاَل مع معدات التمارين، إنه قد يقبع في ثنايا مطبخك ليجمع الغبار. اسأل رفاقك إذا كانت خلاطاتهم تقبع عاطلة عن العمل، وإذا كان بمقدورك بالتالي استعارة واحد.*

يمكنك أن تصنع لهم معروفاً. ومن جهة ثانية، من الممكن تحضير الكوكتيل بدون الخلاط أو محضرة الطعام. حيث إن القيام بذلك يعني استبعاد إمكانية الحصول على كثافة أو تماسك الكوكتيل المحضر بواسطة الخلاط ذاتها. فضلاً عن الحاجة إلى بذل المزيد من الجهد من قبلك، وهذا ما يمكن عده أمراً جيداً لأنه سيحسب على أنه نشاط جسدي تقوم به. إذاً، بهذا، تحصل على مكافأة إضافية من جراء تحضير الكوكتيل يدوياً. ولتحضير الكوكتيل دون الاستعانة بالخلاط عليك بالبدء بوضع الفواكه ذات القوام الناعم أو اللين كالفريز والتوت البري مثلاً ضمن زبدية والقيام بهرسها عن طريق الشوكة، ومن ثم عصرها من خلال مصفاة إلى إبريق أو دورق كبير. بعدئذ يضاف الحليب ومن ثم يخفق المزيج ليذوب أو يصبح مزبداً، وأخيراً عليك الاستمتاع بتذوقه.

س: قمت بإعداد بعض الكوكتيلات الآن، لكنها لاذعة قليلاً، هل هناك أية إرشادات؟

ج: *حاول إضافة القليل من العسل للمزيج. ضع بالاعتبار بأنه إذا ما استعملت فواكه حامضة أو لاذعة، فإنه من الصواب القيام بموازنة أو تعويض ذلك عن طريق إضافة الفواكه الحلوة إضافة إلى بعض مكعبات الثلج التي ستجعله وجبة خفيفة ولذيذة وطازجة جداً وخاصة في المناخات الحارة.*



32..

خفف أو أنقص بعض الأرطال

الحقيقة الأولى - خسارة الوزن ليست سهلة. لو أنها كانت كذلك لما كان هناك داعٍ لأي خطة أو برنامج حمية أو نظام غذائي جديد في الساحة بشكل أسبوعي تقريباً. الحقيقة الثانية - خسارة الوزن ممكنة. وفيمايلي كيف.

إنك قرأت العنوان، وفكرت. أولاً. خسارة الوزن. للحظة تنظر إلى شيء أو مكان آخر في لائحة الفصول الأخرى وتتملكك الرغبة في قراءة فصل آخر.

لكنك ما تزال هنا، حسناً فعلت، ربما تكون هذه الصفحة الأكثر استخداماً، ولكنها الأقل قراءة.

تناول ثلاث وجبات يومياً، ابدأ بالفطور، وتناول وجبات خفيفة فيما بينها إذا اقتضت الضرورة، يجب أن تبعد الجوع.

معظم الناس لا يفعلون ذلك، وإنما يواصلون تناول الطعام أكثر من أي وقت مضى. أيضاً الطعام المتناول هو أكثر الأحيان غير صحي لدرجة كبيرة. أحد أهم العوامل الرئيسية التي ساهمت في أزمة البدانة (السمنة) هي "كل ما دام بمقدورك ذلك"، "اشتر واحداً واحصل على الآخر مجاناً" وهي العروض التي نصادفها أينما نذهب. نحن نريد تناول الطعام ونحب كذلك إبرام صفقة جيدة.

إليك هذه الفكرة..

حتى تفقد الوزن، عليك أن تكون أكثر حيوية ونشاطاً، حاول تقليص حجم وجبتك، إذا كنت تحضر الطعام لنفسك، اختزل مخصصاتك من الطعام والشراب بمقدار الربع 25%. أما إذا كنت تتناول طعامك خارج المنزل، فحاول تناول وجبات الصغار، أو إذا كنت مع صديق، شاركه الوجبة أو تشاركا الوجبة. فذلك سيخفف من سعراتك الحرارية المكتسبة وستشعر بالرضى بدلاً من الانزعاج.

يعد انعدام النشاط المشكلة المتنامية والمساهم الرئيسي في اكتساب الوزن، في طريقنا إلى العمل، نجلس في الحافلة، أو القطار أو السيارة، في العمل نجلس أمام الحاسوب، عند العودة إلى المترل نتمدد على الأريكة مقابل التلفزيون ويرافق ذلك تناول الأغذية الخفيفة عادةً. المحصلة النهائية... البدانة التي تترجم فيما بعد إلى زيادة في ضغط الدم. بمحاولة خسارة بعض الوزن، فإن ضغط الدم سينخفض إلى الحدود الآمنة، في الواقع، يمكنك تخفيض ضغط دمك بحدود نقطة واحدة عن طريق فقد أو خسارة 1 غ من وزنك.

لا يوجد حل سريع لتخفيف الوزن، فذلك يتطلب الانضباط والنظام والقليل من الجدية والعمل. نعم، أدرك أنك خسرت وزناً عندما وقفت على ساق واحدة تأكل خبز الحمية، لكنك لم تلبث أن استعدت ما خسرته لاحقاً أليس كذلك؟ ستفقد الوزن استناداً لحميات أكثر. هذا ما يقوم به المروجون العصريون، وغير العصريين جداً. تنجح الحميات في حملك على شراء كتبهم، أشرطة الفيديو، أقراص DVD، وكذلك منتجاتهم الغذائية، ولكن هناك تضليل. فربما كنت أنك تفقد السوائل وليس الدهون أو الشحوم التي تقصد فقدانها.

بعد أسابيع قليلة يعود الوزن إلى سابق عهده. تفرض معظم الحميات الغذائية المتبعة تغيرات رئيسية على أسلوب الحياة وعلى القيود الغذائية، وهي غير قابلة للاستمرارية. تبدأ البهجة بالغذاء بالانحسار ويبدأ ظهور الانحياز أو الانجرار نحو العادات القديمة السابقة. من ثم وطوال فترة الخضوع للحمية الغذائية الجديدة التي ستشكل استجابة لك، من أجل فقط 9.99، وتعاود الكرة من جديد.

الحميات الغذائية الشائعة يمكنها أن تكون خطوة البداية لك إذا ما جعلتك تبدأ بإعادة النظر فيما يتعلق بالأغذية الجيدة بالنسبة لك. وفيما إذا حفزتك على البدء بالتكيف مع نمط حياة صحي فذلك يعتبر أمراً جيداً. غير أن هذه الحميات الغذائية غير جيدة على المدى الطويل. كالدواليب أو العجلات التدريبية في الدراجة، إن وجدت فيجب ألا تبقى إلى ما لا نهاية.

المعادلة بسيطة وصريحة، إذا كان الوزن سيبقى ثابتاً كما هو، فإن السعرات الحرارية المكتسبة يجب أن تساوي تلك المستهلكة.

جرب فكرة أخرى.. **متى تعلم أنك بحاجة إلى تخفيف الوزن أم لا؟ ما مرجعك الأساسي في ذلك. وما هدفك؟ اكتشف الفكرة (18) "دليل كتلة الجسم" للتعرف على ذلك.**

كأحد الإثباتات التقريبية بالنسبة للبالغين الذين يقومون بأعمال خفيفة، تحتاج النساء إلى ما يقارب 2000 حريرة، أما الرجال فيحتاجون إلى حوالي 2500 حريرة يومياً.

تناول الطعام أقل من ذلك سيؤدي إلى خسارة الوزن، وتناول طعام أكثر من ذلك سيقود إلى استعادة أو اكتساب الوزن. خفف عدد السعرات الحرارية التي تتناولها يومياً، بتناول الأطعمة ذات المحتوى الأدنى من الشحوم والسكريات. وأكثر من الفواكه والخضار والأطعمة الغنية بالسكريات بشكل منتظم خلال اليوم. بهذا ستصبح أقل عرضة لبلوغ الوجبات الخفيفة غير الصحية، وخصص حيزاً من وقتك لممارسة بعض الأنشطة المنتظمة في كل يوم. بالمثابرة والمداومة على ذلك ستنجح في مهمة خسارة حتى 1 غ أسبوعياً. أمر في غاية البساطة أليس كذلك؟

حكمة.. **يمكن للمرء أن يعيش على ربع ما يقتات. أما الأرباع الثلاثة المتبقية فيعيش عليها طبيبه.**

كيف يتم ذلك..

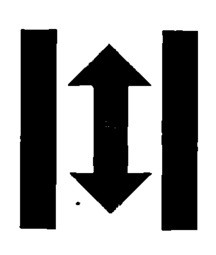
س: إنه قاس، كيف أستطيع التوقف عن الانجرار نحو العادات القديمة السيئة؟

ج: *غالباً ما يفضل القيام بذلك بصحبة رفيق. لم لا تطلب أو تسأل صديقاً أو زميلاً فيما إذا كان لديه الرغبة بتخفيف وزنه معك. كن حذراً بألا يساء فهمك عندما تخبرهم عن حاجتهم إلى فقدان الوزن في الوقت الذي تحتاج فيه إلى دعمهم. وهنا يمكن لأندية تخفيف الوزن أن تلعب دوراً مساعداً. لأنه بالنسبة للبعض توفر هذه الأندية الدعم اللازم والمحفز الضروري. أخبر عائلتك ورفاقك بأنك تحاول أن تخسر بعضاً من وزنك، بهذا فإنهم لا يصبحون مهينين عندما يتراجع أو ينزل الجزء الثاني من مخصصاتهم من الحلوى. يمكنهم المساعدة كذلك عن طريق عدم وضع المغريات في طريقك.*

س: لا أود الحرمان من أطعمتي المفضلة، هل ستكون الحياة لا تطاق؟

ج: *الاعتدال هو الحل. ليس هناك ضرورة لاستثناء الأطعمة المفضلة من حميتك الغذائية. إن فعلت ذلك، ستدخل في حالة من الملل جراء تناول نفس الأطعمة السابقة. وستصاب بالإحباط لعدم قدرتك على تناول الأطعمة التي تحب. عما قريب ستعود إلى حيث بدأت.*

هذا سبب عدم نجاح الحميات الغذائية المتبعة من قبل الناس. يمكنك تناول طبق من السمك مع رقائق البطاطا المقلية، أو بعض الكاتو بين الحين والآخر بمثابة طبق تسلية أو متعة، ولكن ليس بشكل يومي. حاول جعل هذه الأطعمة بمثابة مكافأة على إنجازك أو بلوغك هدفك الأسبوعي المتمثل بإنقاص ما يقدر بـ 0,5 - 1 كغ من وزنك أسبوعياً.



33.. تحدي الكولستيرول

هناك الكثير من الكلام، ربما الكثير الكثير من الكلام عن الكولستيرول وسوئه. لكن حان الوقت للتمييز بين الشحوم (الدهون). لماذا؟ لأنه ليست جميع الدهون أو الشحوم سيئة.

حسناً، دعنا نتلقى درساً علمياً سريعاً: توفر الدهون أو الشحوم الطاقة، والفيتامينات E,D, A، وكذلك الحموض الدسمة الأساسية التي لا يمكن أن يركبها الجسم بنفسه.

تحتاج صناعة أغشية الخلايا إلى الكولسترول، وكذلك يدخل في إنتاج بعض أنواع الهرمونات، وكذلك يساهم في عملية الهضم. ما يقارب من 25-33% من الكولستيرول الموجود ضمن أجسامنا يأتي من الطعام الذي نتناوله. والباقي يجري تركيبه في الجسم عندما يتم تحويل الدهون (الشحوم)، وخاصة المشبعة منها عن طريق الكبد إلى الكولستيرول.

كلام جيد حتى الآن، هنا الملاحظة اللاذعة. أية كمية فائضة من الكولستيرول الضار ويدعى كولستيرول Low-Density lipoprotein) LDL) (بروتين شحمي منخفض الكثافة) ضمن الدورة الدموية قد تصبح متأكسدة وتهاجم من قبل الجذور الحرة وتترسب على جدران الشرايين.

تخيل تجمع الحطام في أنبوب للماء، ببطء ولكن بشكل مؤكد فإن الأنبوب سيغلق بعد فترة. وهذا ما سيعيق تدفق الماء. هذا تماماً ما يحصل عندما تتصلب الشرايين، حيث سيعاق تدفق الدم، وإذا ما انسد الشريان بشكل كامل فالنتيجة ستكون نوبة قلبية أو احتشاء (جلطة).

إليك هذه الفكرة.. **في بحر الأسبوع المقبل. أوجد محصلة الدسم الذي تناولته. وربما عليك القيام بفحص لسوية الكولستيرول لديك.**

لكن يبرز هنا شيء منقذ. فهناك كذلك كولسترول نافع ويدعى كولسترول HDL (بروتين شحمي عالي الكثافة) (High-Density lipoprotein) يقوم بالتخلص من الكولسترول الضار من الدورة الدموية.

فيما يتعلق بضغط الدم المرتفع، فإن الأذية يمكن أن تصيب الشرايين، وبالتالي تساهم في النوبات والاحتشاءات القلبية.

على نفس النمط، فإن المستويات المرتفعة من الكولسترول الضار أو المستويات المتدنية من الكولسترول المفيد، تزيد من خطر تضرر الأوعية الدموية ولاحقاً الأزمات القلبية.

إذاً، لعوامل الخطورة هذه ذات الهدف، علاوة على ذلك، فهي تعمل كفريق عمل واحد، أو بتعبير أفضل ستكون خلية تخريبية (إرهابية)، لأنها تقوم بأذية وقتل الخلايا العاملة. تزيد المستويات المرتفعة من الكولسترول الضار من الآثار الضارة لعوامل خطر التعرض للأزمات القلبية الأخرى أو أعضاء الخلية، ما أعنيه: البدانة، والتدخين، والمستوى المتدني من النشاط، وضغط الدم المرتفع، والإجهاد على سبيل المثال.

إذاً، كيف يمكن الحد أو التخفيف من مستوى الكولسترول؟ المهم هو تخفيف الكمية الإجمالية من الدهون التي نتناولها، تغيير توازن الدهون التي نأكلها، وهذا يعني تناول دهون أقل إشباعاً. يواصل الكثير من الناس تناول كميات كبيرة من الدسم بشكل عام، أكثر من الكمية القصوى الموصى بها والبالغة 95 غ يومياً لدى الرجال و 70غ لدى النساء.فضلاً عن أن غالبية الدسم الذي يتم تناوله هو من النوع المشبع، الأمر الذي يعني تزايداً في مستويات الكولستيرول كثيراً. من الناحية الأخرى، يمكن أن تخفض الدهون أو الشحوم المتعددة غير المشبعة من مستويات الكولستيرول الضار ولكنها قد تخفض من مستوى الكولستيرول المفيد كذلك.

على أي حال، يمكن للشحوم الأحادية غير المشبعة أن تخفض الكولستيرول الضار وأن تحافظ على سويات الكولستيرول المفيد.

حكمة.. **تكون أو لا تكون. ليس هو السؤال. السؤال هو كيف تتم إطالة العمر.**

TOM ROBBINS

جرب فكرة أخرى.. **قد تفكر بأنه مع كل هذه التعديلات في نظامك الغذائي، فإنك قد تحتاج القليل من شيء ما. ألق نظرة على الفكرة (29) "نعم أم لا للمستحضرات الطبية" لتكتشف ذلك.**

بشكل واضح وبسيط، إن تخفيض كمية الدسم (الشحوم) وخاصة المشبعة التي يتم تناولها يومياً، يعني تناول الأطعمة قليلة القلي، البسكويت، الكعك، المعجنات، الحلويات، الفطائر ورقائق البطاطا، واختيار المنتجات الغذائية ذات المحتوى المتدني من الدسم إذا أمكن مثل الجبنة البيضاء قليلة الدسم واللبن الخالي من الدسم والحليب المقشود والبسكويت الهش قليل الدسم على سبيل المثال.

لا تتجهم، إليك بعض الأنباء السّارة، حيث يمكنك تناول أغلب الأطعمة التالية - حبوب الإفطار الغنية بالألياف العالية القابلة للإذابة، والعصيدة، والبقوليات (الفاصولياء، البازلاء، العدس) والفواكه الحاوية على مادة البكتين كالحمضيات والعنب والتفاح - كل ما سبق يساعد على تخفيض الكولستيرول، وكذلك حاول الطهي بواسطة زيت الزيتون.

الهدف الحالي هو أن تصبح سوية الكولستيرول أقل من 5 ميليمول/لتر. سوية الكولستيرول الضار يجب أن تكون أقل من 3 ميليمول/لتر. في المستقبل قد تنخفض هذه الأرقام إلى أبعد من ذلك.

يمكن إجراء فحص الكولستيرول عن طريق الطبيب وأحياناً عن طريق الصيدلي المحلي. وهذا ما سيساعد على تلمس جودة جهودك والتعرف على السوية، الأمر الذي يمكن أن يكون حافزاً جيداً لتناول الأطعمة الصحية الصحيحة.

لا تنحصر مسؤولية خفض الكولستيرول في تناول الأطعمة الصحيحة فقط، فالتمارين المنتظمة والمحافظة على الوزن السليم وخسارة جزء منه إن اقتضى الأمر يمكن أن تساهم في تخفيض سوية الكولستيرول كذلك.

حكمة.. **لا يمكننا أن نصبح ما نريد بالبقاء على ما نحن عليه.**

MAX DEPREE

كيف يتم ذلك..

س: أي من الأطعمة تصنف بأنها ذات شحوم مشبعة؟

ج: *بشكل عام، توجد الشحوم المشبعة في الأطعمة ذات المنشأ الحيواني، وبشكل خاص، اللحوم ومشتقات الألبان والحليب. كذلك فإن الشحوم المشبعة قد تأتي من مصادر نباتية مثل زيت النخيل أو زيت جوز الهند على سبيل المثال. هناك بعض الأطعمة الحاوية على شحوم أحادية غير مشبعة مفيدة مثل زيت الزيتون، وزيت بذر اللفت، والأفوكادو (avocado) والبندق.*

س: إنه أمر معقد، كل تلك الأنواع من الشحوم، هل يمكنك تبسيط الأمور؟

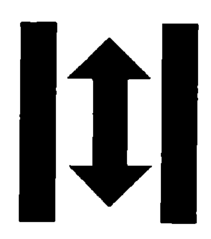
ج: *من السهل أن ترتبك. إذا كان ثمة توليد للمشكلات عوضاً عن المساندة أو الدعم. فخلال جولة تسوقك القادمة حاول أن تجعل عدد الأطعمة الجيدة بالنسبة للكولستيرول كالفواكه والخضار والأطعمة الغنية بالألياف أكثر من عدد الأطعمة ذات الدسم العالي في وجبة فطورك.*

س: ماذا عن الثوم؟

ج: *يرى بعض الباحثين أن الثوم يساعد في تخفيض الكولستيرول. تذوقه هائل بالتالي لم لا تمنحه الفرصة؟. استخدم الثوم الطازج قدر ما تستطيع، في عملية الطهي وفي الصلصة. حتى إن بعض الناس يقضمون فصوص الثوم النيئة. إن اتباع نظام غذائي غني بالألياف القابلة للإذابة يساعد أيضاً في تخفيض كمية الكولستيرول الممتصة من قبل أمعائك إلى مجرى الدم.*

س: ماذا عن الأطعمة التي يزعم أنها تساعد في تخفيض الكولستيرول؟

ج: *بعض التراكيب الجديدة أو الأطعمة الوظيفية - كالسمنة النباتية الصناعية ومشتقات الألبان مثلاً - التي ظهرت في السنوات العديدة الماضية على رفوف مخازن الأطعمة والتي يزعم بأنها تساهم في تخفيض سويات الكولستيرول، يمكنها المساعدة ولكنها لا تشكل بديلاً عن النظام الغذائي منخفض الدسم، والتمارين والمحافظة على الوزن السليم.*



..34

من يترك التوتر النفسي خارجاً؟

التوتر النفسي شامل، قد يكون جيداً لنا، وقد يكون سيئاً. لكن كيف يمكن تحديد الفرق؟ دعنا نفصل بذور القمح عن قشرتها.

التوتر النفسي كالحب، شامل كامل، يمكنك أن تراه وتتحسسه، ولكنه على نقيض الحب، فمجرد سماع كلمة توتر قد تولد لديك المشاعر والأحاسيس السيئة.

يشتد عليك الضغط أو التوتر النفسي جراء حجم العمل المفروض أو المطلوب إنجازه، أو بسبب حجم الفواتير التي تتسلمها، تتأزم حالتك النفسية عندما يبقى أولادك المراهقون خارج المترل لأوقات متأخرة، وهي تتوتر لأنك لا تريدها أن.... هذه بعض النماذج المتعلقة بكيفية وقوع الضغط أو التوتر النفسي.

إنه التوتر النفسي بعيد المدى الذي يصيبنا، وهذا ما يبرر ترافق التوتر والضغط النفسي دائماً مع الأنباء السيئة.

يدعى الضغط أو الشدة النفسية الذي لا يمكن التحرر منه بالتوتر النفسي المزمن الذي يساهم في جميع أنواع الأزمات الصحية، كالقرحات المعدية، ومتلازمة مرض تهيج الأمعاء، والاكتئاب، القلق، والتي تمثل البعض من الأزمات الصحية الشائعة. وكذلك يرتبط التوتر النفسي المزمن بالأزمات القلبية.

على الرغم من عدم تسبب التوتر النفسي بارتفاع ضغط الدم طويل الأجل بمفرده، فإنك حين تشعر بالتوتر النفسي ستكون أكثر ميلاً لمحاولة بلوغ الوجبات الخفيفة غير الصحية. أو إذا كنت مقيماً في المترل فستكون ميالاً للاسترخاء أمام التلفزيون مع عبوة من البيرة وبعض المكسرات. بالتالي، ينجم عن ذلك التوتر المزمن بعض السلوكيات غير الصحية التي تترجم فيما بعد إلى ارتفاع في ضغط الدم.

إليك هذه الفكرة..

في المرة القادمة التي تواجه فيها الانفعالات، أو تدرك أن للإرهاق أو للتوتر النفسي أي علاقة بالأمر، اكتب سبب هذا الشعور باعتقادك. ومن ثم دون الملاحظة عند تلاشي هذا الشعور. فإن كان هذا التلاشي حدث بعد إنجاز عمل ما، بالتالي،قد يكون هذا الجهد جيداً. من ناحية ثانية، إذا كان ذلك يظهر من دون سبب لظهوره، وتبدو على أن ذلك يبدو ويختفي، أو أن ذلك الإحساس يدوم طوال أو معظم اليوم، فعلى الأرجح أن هذا النوع من الجهد هو النوع السيئ.

الانفصال عن الزوج، وفاة أحد أعضاء العائلة المقربين جداً، تعرضك لحادث أو إصابة بليغة، المرض، العمل لأكثر من 40 ساعة أسبوعياً، الحمل أو التسبب بالحمل، والمشكلات أو المصاعب الجنسية، تمثل بعض الأسباب غير المباشرة أو المفاجئة للتوتر النفسي الحاد. ربما ستفاجأ إذا ما علمت بأن الزواج أو تأسيس حياة شراكة، وبروز الإنجازات الشخصية، وكذلك العطل والإجازات هي أيضاً قد تسبب درجات عالية من التوتر النفسي.

غير أن التوتر النفسي قد يفرز بعض الأمور السيئة في وقت لاحق. ليس جميع المدراء مستعبدين، ولا يتعاطى جميع المراهقين المخدرات وليست كل المجتمع فاسداً، وبالتالي ليس كل التوتر والإجهاد النفسي سيئاً بطبيعة الحال.

لنأخذ الجهد على أوتار قيثارة، ابذل القدر المناسب من الجهد وهو سيصبح أمراً رائعاً، لكن إذا ما بذلت الكثير من الجهد فإن الأوتار ستتقطع.

حين يتعلق الأمر بالجسم، فإن الإجهاد سينتج عن أي تغير في الممارسة، سواء كان هذا التغير ساراً، كالترقية في العمل، أو غير سار كالطرد من الوظيفة. من أجل جسمك، كمثال أوتار القيثارة، هناك إجهاد جيد وآخر سيئ.

نحتاج إلى بعض الإجهاد في حياتنا، الإجهاد الجيد بالطبع، ذلك ما نحتاجه. فهو يقينا بحيوية ونشاط وكذلك يسرع من زمن ردود أفعالنا. إنه يساعدنا على الأداء الجيد داخل وخارج الميدان.

جرب فكرة اخرى.. **لا تلزمنا الإجهادات السيئة. هل يمكننا فعل شيء ما في مواجهتها؟ نعم نستطيع. تحول إلى اختبار الفكرة (35) "الاستجابة للجهد" للتعرف على كيفية تفادي الإجهادات السيئة المحيطة بنا على مدار اليوم.**

تدرك شعور أن تكون على أهبة الاستعداد للخروج لأول مرة مع شخص ما، أو أن يتم تقديمك كثاني متحدث، أو أن تجلس بانتظار مقابلة العمل الذي سيحقق أحلامك. والتخوف والقلق يسبب آثاراً سلبية في معدتك، تتسحب بشكل خفي نحو دورة المياه، وفمك يبدو كإبط القرد (your mouth feels like a monkey's armpit). نعم لقد مررنا جميعاً بهذه الحالة أو ما يشبهها. حسناً، هذه بعض آثار أو مضاعفات هرمون الإجهاد - الأدرينالين (Adrenaline)، الذي يجعل الجسم مشحوناً ومستعداً للفعل، والمورفين الداخلي endorphins وهي المواد الكيميائية الذاتية الطبيعية المسكنة لآلام الجسم.

أبداً كنت أتسأل بأنه وعلى الرغم من معاناة المصابين من اللاعبين الرياضيين عن إمكانية استمرارهم في اللعب؟ لماذا يواصل الملاكمون جولة بعد جولة تبادل اللكمات؟ حسناً، هذا بسبب المورفين الداخلي. إنه كذلك يحسن التركيز وسرعة البديهة في الأزمات وفي فترات الضيق والشدة.

الخوف والقلق، الفم الجاف، الذهاب إلى دورة المياه بشكل دوري، كل ذلك يشير إلى الشعور بالإرهاق والتعب النفسي، التعب المتواصل طوال الوقت، الخروج عن الطور، ذرف الدموع جراء توافه الأمور، المعاناة من مشكلات النوم، وحتى عدم الاكتراث للناحية الجنسية، كل ذلك يعني الإجهاد والتوتر النفسي عوضاً عن أنه يحملك فوق طاقتك.

إذا وجدت أن أبسط الأمور أو الأعمال في المترل أو في المعمل ستستغرق أكثر مما ينبغي، بالتالي ربما يكون التوتر أو الإرهاق هو ما ستصادفه في طريق سيرك أو تقدمك. إذا شعرت بهذا الشعور في كثير من الأحيان، فاعلم بأنه الإرهاق أو التعب أو الإجهاد وبالتالي فسوف تتأذى صحتك.

حكمة.. **بدون التعب والعناء، لن يكون هناك حياة.**

HANS SELYE، طبيب فيزيائي

كيف يتم ذلك..

س: لست من الأشخاص الذين يعانون من التوتر والإرهاق، لماذا يجب أن أهتم بالموضوع؟

ج: *آسف، لكن حان الوقت لتتوقف عن خداع نفسك. فكل شخص عرضة للتعب والإرهاق من حين إلى آخر. فالإحساس بالإرهاق أو التعب لا يشكل دلالة على الضعف بل يشكل واحدة من حقائق حياتنا اليومية المعاشة. وطالما أنك تمازح ذاتك، فإنك قادر على التعامل معه، حيث يعزز الإجهاد أو يستهلك من احتياطاتك. ما الذي يحصل لدى التعرض للإجهاد وعدم بذل محاولة التخلص منه؟ تنفجر الأشياء من حولك وتحدث الضجة. لا يوجد أي خلاف بين أعضاء جسمك، تأكد من أنك تقر بالإجهاد وتتعامل معه.*

س: يعاني الجلد تحت عيني من التعب من حين إلى آخر، وطبيبي يقول: إن ذلك نتيجة الإرهاق والتعب. هل هو على حق؟

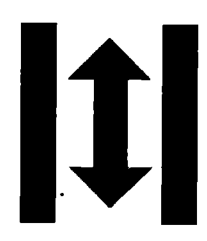
ج: *إنه ليس تجديداً مخادعاً إذاً! لدى معظمنا مواقع تعب وإرهاق تحذيرية، وهي مواقع في جسمنا يستخدمها دماغنا للتعبير عن اهتمامنا بالحقيقة الراهنة التي تشعرنا بالتعب والإرهاق.*

يميز معظم الناس مكمن هذه العلامات في أجسامهم التي قد تنشط أو تتولد، بالنسبة لك، إنه الجلد الواقع أسفل عينيك. بالنسبة للبعض الآخر تتمثل في آلام معدية وإسهال، طفح جلدي حاك، أو الدخول في حالة من البرد إثر أخرى.

س: دائماً أتناول الشوكولا عند إحساسي بالإرهاق والتعب. هل ثمة خطأ في ذلك؟

ج: *يمكن أن أتخيل المغريات، ولكن قد لا يكون ذلك هو الخيار الأفضل. فأنت فقط تريد شيئاً ما يشرح صدرك ويخفف عنك، وهذا ما يوفر راحةً آنيةً وإغاثة مباشرة.*

على أي حال، قد يؤدي هذا السلوك من جهة أخرى إلى زيادة ضغط دمك، إن تطبيق أو اعتماد طرق الاسترخاء والقيام ببعض التمارين أو تناول كوب من شاي الأعشاب أو البابونج ستكون خيارات أنجع أو أفضل.



35..

الاستجابة للإجهاد والتوتر

لا يمكنك تحاشي جابي الضرائب. ولا يمكنك مواجهة التقدم في العمر. بالمقابل يمكنك تجنب الإجهاد الذي قد يساهم في ارتفاع ضغط الدم وتراجع حالتك. وفيمايلي كيف:

إنك في طريقك للعمل. تقود السيارة في مسارك المعتاد. كالعادة. لدى وصولك إلى موقع محدد تبدأ حركة المرور بالتباطؤ وبعد قليل تتوقف.

مثلك تماماً، يتحسس مقود السيارة الضغط عندما تمسكه بشدة. تعكس عضلات فكّك المتوترة حالتك وأحاسيسك. ففي داخلك، أنت على وشك الانفجار، لكن لن يمضي وقت طويل حتى تبدأ بالضغط على الزمور. هل طريقة الحفاظ على رباطة جأشك والسيطرة على السيارة صعبة التحمل؟ تدرك أن الجهد والتوتر يجبرنا على اعتماد عادات سيئة، وهذه العادات تتسبب بتوجه ضغط دمنا نحو الارتفاع.

إن توقفت عن ضرب رأسك بالحائط، فإن آلام الرأس ستتلاشى. إنها نصيحة بسيطة لكنها صحيحة. بأسلوب مشابه، إذا قمت باختيار مسلك آخر أو طريقة أو وسيلة أخرى للذهاب إلى العمل أو إذا غيرت التوقيت، فربما تكون رحلتك أكثر راحة وسهولة.

إليك هذه الفكرة.. **خصص لحظات للتأمل والتفكير بالأمور التي تسبب لك الإجهاد والإرهاق وفق أسس منتظمة. ربما تكون هذه الأسباب هم الناس الذين يحاولون بيعك شيئاً ما عبر الهاتف. أو حقيقة عدم وجود حليب في البراد في مقر عملك. الآن قم بالتغييرات الضرورية لحل المشكلة ولتجنب الإجهاد والإرهاق.**

إن معظم حالات التوتر والإجهاد التي نتعرض لها في حياتنا هي من النوع الذي يمكن تفاديه. ليس من المفروض أن تواجه كل يوم نفس الظروف الصعبة.

ندرك أن هذه الإجهادات توجد لتجعلنا غاضبين، عصبيين، ضجرين، رتيبين. حتى الأسس أو القواعد اليومية، تشكل الموانع والعقبات التي تعترض مسيرة يومنا بسهولة.

الزميل الذي يقاطعك أثناء محاولتك العمل بشكل متواصل. الحقيقة هي أنه دائماً، وفي كل صباح هناك رتل من الناس في مكتب حجز التذاكر في محطة القطارات، حيث أدى هذا الرتل في أكثر من مرة بالفعل إلى تفويت فرصة ركوب القطار المناسب لك.

ما ورد يمثل بالمجمل إجهادات قابلة للتوقع، إنها كذلك أمور ثانوية لا يمكنها التسبب بالاضطراب الحاصل، لكن الواقع هو أن استمرار وقوعها يعني أن تهملها وأن تفرض أبعاداً كبيرة. المعلومات التي تتنبأ بها جيدة وتمنحك فرصة القيام بعمل ما حيالها.

إذا كنت تلعب الغولف، وكانت كرتك تنحرف يميناً بشكل متواصل، فإنك تقوم بتغيير مقبضك للتغلب على هذه المشكلة. إن لم تنجح طبختك تماماً، فإنك تدخل بعض التعديلات في مكوناتها.

إذاً، التغيير فقط هو الأمر الأبسط الذي يمكنك القيام به، ولكنه بالتأكيد سيسفر عن نتائج عظيمة.

بكلمات مهذبة في أذن زميلك تشرح من خلالها تركيزك واهتمامك بأمر ما عليك إنجازه. قم بشراء تذكرة القطار في موعد أو يوم سابق، أو بادر للحصول على اشتراك فيصبح لزاماً عليك الوقوف في الرتل مرة واحدة فقط في الأسبوع أو في الشهر، وبذلك تتجنب الانتظار في رتل المنتظرين. إن ما سبق يمثل خطوات بسيطة لا تحتاج الكثير من العناء أو الجهد، لكنها تقربك أكثر فأكثر من البيئة أو الوسط الخالي من الإرهاق والتوتر والإجهاد، وهذا ما تلتمسه.

جرب فكرة أخرى.. **غالباً لا يجلس الإجهاد بانتظارك في مكان ما. إنه يأتي من دون سابق إنذار أو يأتي بغتةً. حاول الفكرة (36) "الإجهاد يأتي في الساعة التاسعة" لترى كيفية التعامل معه أيضاً.**

إذاً، أسباب الصبر أو التحمل متعددة في ظل ظهور الإجهاد أو الإرهاق، والمعاناة غير ضرورية، من هذه الأسباب إما أننا نعتقد بعدم وجود بديل أو نعتقد بأن تغيير طريقة سلوكنا سيتطلب منا جهداً أكثر من اللازم.

كم من المرات التي قلت فيها: "آه، لا يمكنني فعل شيء حيال هذا الأمر، أظن أن علي التأقلم والتعايش معه"؟ على الرغم من شعورك بالراحة لما قمت به من عمل، فإنه ربما يعود عليك بالمشكلات.

حالياً، تشكل أكداس الورقيات والأعمال الكتابية أحد مصادر التوتر والإجهاد، هذه الأكداس الورقية تأتي من دون إذن. فقد لا تكون مستعداً لتنظيفها أو كنسها تحت السجادة، ولكن بإمكانك أن تخفيها. لا كي تنساها لأن ذلك قد يسبب توتراً وإجهاداً خطيراً، صدقني، لكن ما هو بعيد عن الأنظار بعيد عن العقل. أعرف شخصاً لديه حاسبٌ في غرفة نومه وتحيط به أكداس الأوراق المتعلقة بالعمل، وهي تمثل الشيء الأخير الذي تقع عليه عيناه قبل أن يطفئ الأنوار ويخلد للنوم، وهي أول شيء تقع عليه عيناه لدى استيقاظه. إنها تسبب له جهداً كبيراً إلى حد بعيد، لكنه استطاع حل هذه المشكلة بكل بساطة، فقد قام بنقل الحاسب وأوراق العمل إلى غرفة أخرى، وترك غرفة النوم لما سخّرت له، ألا وهو الراحة والاسترخاء، والنوم، والجنس طبعاً!

حكمة.. **المرء الذي يرفض التغيير يكون معمارياً فاشلاً. المؤسسة الإنسانية الوحيدة التي تأبى التقدم هي المقبرة.**

HAROLD WILSON

كيف يتم ذلك..

س: يواصل زميلي مقاطعتي حتى بعد أن أخبرته بانشغالي، هل يمكنك حمايته من الموت الوشيك الدامي؟

ج: *هناك عدة طرق لمعالجة هذه المشكلة. إن كان زميلك يزعجك بأشياء ليست في صالح العمل، فيمكنك الرد عليه بأنك منشغل قليلاً وغير مستعد للحديث في هذه اللحظات، وإنك راغب في تدارك هذه الثرثرة في غضون فترة قصيرة لاحقة مع فنجان من القهوة.*

أما إذا كانت الأمور من المتعلقات بالعمل، فعليك الطلب إليه إدراج قائمة بتلك الأمور وتحديد الوقت المناسب لإمكانية مناقشتها. باب يفتح والآخر يغلق هي إحدى طرق التواصل لدى بعض الناس للتغلب على هذه المشكلة. -تأكد وبشكل دائم من أن الزملاء يستوعبون معنى ذلك. يقتضي الأمر أحياناً أن تكون حازماً ومباشراً وتبدي أو تصرح عن عدم رغبتك التعرض للإزعاج إلا في حالات الضرورة القصوى. إذا كنت قلقاً بشأن مخاطبة زميلك، تمرن على ما تود قوله أولاً لبناء ثقتك بنفسك.

س: أدرك أنني إذا وضعت الأشياء بعيداً عن الأنظار، فإنني سوف أنساها، هل هناك مقترحات؟

ج: *جرّب ما يسمى "بصندوق الواجبات". بهذه الطريقة سوف تعرف أين هي الأشياء التي عليك القيام بها، ولكنك لن تقدر دائماً على تخيّل حجم الواجبات الكبيرة. بهذه الطريقة ستكون أقل عرضة للضغط والإجهاد، لأنها في الغالب ستبقى في الذاكرة لتذكرك بها، وخاصة عندما تؤدي أعمالاً أخرى تولد المزيد من الإجهاد أو الضغط أكثر من مقدار الشيء الذي يحتاج إلى انتباهك وتركيزك. أي أن تكون قادراً على تدبر أمرك فسيكون اختيارك لدى النظر إلى كمية العمل الكبيرة بأن الإجهاد لن يكون كبيراً إلى هذا الحد.*

36..

يأتي الإجهاد عند الساعة التاسعة

إنه يأتي إليك من دون سابق إنذار وبشكل فجائي. إذا كنت محظوظاً، فإن المشكلة ستطرح عند قدميك. أما إن لم تكن كذلك، فسيبدو ذلك جلياً على وجهك. ستتعرف فيما يلي على طريقة تنأى بها بنفسك عن خط المواجهة مع النار.

عليك التعامل معها فقط. هل ستفعل؟ فذاك أحد الأشخاص يحيل توتره عن طريق دفعه تجاه شخص آخر. إنها ليست الطريقة الفضلى. لكنك لا تستطيع المجادلة بشأن عدم فعاليتها. من أجلهم على أي حال.

نقوم بوصل مفتاح التشغيل والنتيجة لا شيء، فالبطارية فرغت، المصرف زاد معدل الفائدة على رهنك العقاري، والضربة القاصمة أنهم قد خرجوا في ذلك الأسبوع للاستجمام تحت أشعة الشمس. تم نصب صحن استقبال الأقمار الصناعية، غير أن السقف قد تضرر جراء ذلك. هذه جملة من القضايا أو المسائل التي نصادفها، وتختبرنا بأنها تنفذ. إنها تدفع صبرنا إلى حدوده القصوى، وتخلف لدينا الإجهاد أو التوتر الذي لا نريده. لا يمكنك التنبؤ بهذا الصنف من التوتر أو الإجهاد، وإنك بالتأكيد غير قادر على تفاديه. ولكنك تستطيع التعامل معه. هذا هو الموقع الذي تريد الوصول إليه لتخفيف وطأة الإجهاد أو التوتر الفوري مباشرة. إن ذلك في غاية البساطة، طرق عملية وسريعة لتنأى بتفكيرك بعيداً عن حالة الإرهاق أو التوتر. تقوم هذه الطرق بصرف انتباهك للحظات، وتتيح لك الوقت اللازم لاستجماع أفكارك، ويمكنك بالتالي قلب تلك المشاعر أو الأحاسيس السلبية إلى أخرى إيجابية.

إليك هذه الفكرة..

اختبر البعض من طرق وأساليب التهدئة لتحدد أيها الأفضل بالنسبة لك. من ثم ضع هذه الطرق أو المهدئات في ثنايا منزلك وكذلك في مقر عملك مثلاً. احرص على أن تكون مرئية لك وبالتالي لن تضطر للبحث عنها عندما يقتضي الأمر.

لماذا يا ترى يقوم الناس بنصح أولئك الذين يعانون الاضطراب أو التوتر بالتنفس بعمق، أو بتناول كوب من الشاي؟ لأنهم يعملون.

قد تشاهد شخصاً ما يهز أكتافه قائلاً: "لا أبالي بما يحدث" كردة فعل على هذا الصنف من الإجهاد. حسناً، هذه إحدى طرق التعامل مع هذا الموقف، لكن ذلك قد لا يكون كافياً من وجهة نظرك. الصور، الموسيقى، شد ومط العضلات، تمارين التنفس، الشعر. كل ذلك عبارة عن مضادات رائعة للتعب والتوتر. الضحك مضاد رائع للإرهاق والتعب، وهذا ما دفع ببعض شركات السيارات لتقديم اقتراح الضحك بصوت عالٍ عوضاً عن الصراخ والإيماء كالقردة الثائرة لدى قيام سائق آخر بتجاوزك، أم أنك تفضل وقوعٍ مشاجرة في الطريق؟

تذكر كتب الإرهاق أو التعب صغيرة الحجم؟ إنها تعمل على نفس المبدأ. صغيرة ومحمولة، إنها تصرف انتباهك للحظات وجيزة، وفي هذه الأثناء تقودك إلى السيطرة على حالة التوتر أو الإرهاق.

حضرت مرةً إحدى الحلقات الدراسية (مؤتمراً) عن إدارة الإجهاد. سألت المتحدث عن مبعث ارتياحنا ماذا يكون. وقد شمل الرد بعضاً من الأمور المفصلة كالخروج لتناول العشاء، التزلج في أيام العطل، شراء الألبسة الجديدة،... جميعها جيدة ولكن لا يمكن اعتمادها كمضادات مباشرة أو فورية للتعب أو الإرهاق.

لا يمكنك الخروج للتزلج عندما يعترضك الإجهاد أو التوتر فجأة، هذا غير محتمل قط.

كل شيء يسير بشكل حسن. أثرته في المطار في وقت مناسب، لا يوجد أي تباطؤ في عملية المرور عبر المراكز الأمنية، بعد ذلك، ترى على شاشة المعلومات الإلكترونية لحركة الإقلاع كلمة واحدة تصرخ. بجانب رحلتك تظهر كلمة "تأخير أو تأجيل" والأسوأ من ذلك كلمة "إلغاء". تنتابك رغبة في الصراخ لإعادتها إلى وضعها السابق، تريد الإمساك بتلك الكلمة وقذفها... في جميع الأحوال، لن يصب ذلك في مصلحتك أو يسهم في التخفيف عنك، أليس كذلك؟

جرب فكرة اخرى.. لقد تعرفت إلى طرق العناية بنفسك. جرب الفكرة (45) "اهتم بالرقم 1".

وكذلك الأمر بالنسبة للصراخ في وجه أول عنصر تصادفه من طاقم الموظفين. تنتهي مثل هذه الأوضاع أو الحالات إلى مخاوف كل شخص وهي الإجهاد أو التعب السيئ. إن لم تتعامل مع هذه النوعية من الإجهاد، وتركتها تتمادى، فإنك بذلك تشجع على تنامي عادات سيئة ستؤدي إلى ارتفاع ضغط دمك.

ما تحتاجه لدى التعرض لمثل هذه الحالات هو مثبطات التوتر الفورية أو المباشرة. يمكنك الاستعانة بها مباشرة، وبسرعة وسهولة، فهي تهدئ من روعك وتفكيرك، وتتيح وقفة استراحة ذهنية، وكذلك تعمل على تهدئة الجسم أيضاً.

إنها مشابهة للتوترات المتوقعة التي لا يمكنك تفاديها. الهموم المالية، الامتحانات، حقيقة تعبك من عملك الحالي ورغبتك تبديله. يتحول الإجهاد الناتج عن أحد الظروف السابقة إلى شيء من الماضي، ولكن ذلك قد يستغرق بعض الوقت. إذاً وحتى يحدث ذلك، فإن دواعي هذا الإجهاد أو التوتر ستزول بشكل آلي أو تلقائي، فقط تحتاج إلى المهدئات المتاحة. غالباً ما تدعى بآليات التحمل، وتمنعك عن الانجرار نحو العادات السيئة كشرب الكحول، أو الإفراط بتناول الطعام، وهي من العادات السيئة المساهمة في رفع ضغط دمك.

حكمة.. لا يقاس النجاح بالموقع الذي بلغه المرء في حياته. وإنما يقاس بحجم العقبات التي تغلب عليها.

BOOKER T.WASHINGTON

كيف يتم ذلك..

س: أنا شارد الذهن، كيف يمكنني تذكر مهدئي؟

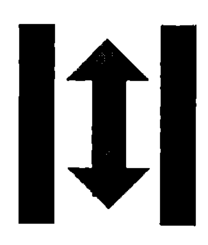
أحد الخيارات المتاحة أن يكون لديك عدد من المهدئات المختلفة. إذا صعب عليك ذلك، حاول الغناء، التمدد، الجري على الفور، مارس أو الجأ لتقنيات الراحة والاسترخاء، أو لماذا لا تتعلم بعض أساليب اليوغا البسيطة. ضع هذه الاقتراحات موضع التنفيذ، فهي لا تتطلب أي أمر آخر سواك.

س: لقد اكتشفت أن الصور صالحة لفترة من الوقت، بعد ذلك وببطء تتوقف عن الفاعلية، هل علي الاستمرار معها؟

ج: *فور ملاحظتك بأن مهدئك أصبح قليل الفعالية، فإن ذلك سيكلفك فترة أطول للشعور بالراحة، وهو الوقت المناسب لوضعه على صفوف الاحتياطيين لفترة، وأن تدخل شيئاً ما جديداً. وهذا ما يبرر أن امتلاكك لمجموعة من الأشياء لتختار منها يعد من الأمور الجيدة. وهذا هو السبب في توفر العديد من الألعاب للتغلب على الإجهاد أو الإرهاق، وأحزمة الاسترخاء... إلخ. وهذا ما يبرر تواصل النزول إلى الأسواق بكثرة. لا تتركها تجنح بك بحيث تضطر لتغييرها، فقط افعلها.*

س: لا يوجد لدي أي من هذه الأشياء لاستخدامها، هل يجدر بي شراء بعضها؟

ج: *قبل الذهاب وهدر المال تحت أي طائل. ألق نظرة على طاولة مكتبك في العمل، في سيارتك، وفي أرجاء منزلك. أي شيء يحملك على الابتسام أو الإحساس بالسعادة (الشعور بالبهجة) أو الضحك، أو ذاك الذي يستحضر الذكريات السعيدة، سيكون صالحاً لهذا المجال. خلال الأسبوع المقبل احمله معك، أينما تذهب، حيث يقتضي الأمر أن يكون صغيراً تماماً. عندما تشعر بالضيق أو الإجهاد في المرة القادمة أخرجه من جيبك أو حقيبتك، احمله أو أمسك به وانظر إليه.*



37..

دع المزاج يقودك ويأخذ بيدك

اهدأ. اجلس. أغمض عينيك واسترخ. حاول استغلال مبادئ التأمل أو التفكير لتنقية ذهنك وإراحة جسدك وإعادة نسخهما من جديد.

أتذكر تجربة فترة إعداد أو بناء الفريق؟ كانت فترة رائعة أليس كذلك؟ الالتفاف حول مضمار السباق مع شارة الانطلاق. القيادة بسرعة عبر الحقول والجداول.

تدرك نوعية الشيء، أمامك فرصة متاحة للتنفيس عن غضبك ولتوثيق العلاقة مع رفاقك في العمل، تخدم هذه الأنشطة العديد من الفضائل، فهي تبني المودة، وتوفر المكافأة للعمل الجاد، وصدق أو لا تصدق، إنها تُرى على أنها مريحة.

لكنك لست بحاجة إلى أن تقف عن العمل لتحقق الاسترخاء أو الراحة. في واقع الأمر، لست مضطراً إلى الذهاب إلى أي موقع أو مكان آخر. أولاً وقبل كل شيء، عليك التثبت من وجودك في مكان آمن، أي، مكان خالٍ من قيادة السيارات، أو المكائن أو الآلات العاملة، أو الجلوس في أماكن مرتفعة على سبيل المثال. من ثم، عليك الجلوس فقط، وإغماض عينيك والتأمل. تلك هي أساسيات أو مبادئ التأمل.

إليك هذه الفكرة..

امنح نفسك خمس عشرة دقيقة لا تقدم فيها على أي عمل على الإطلاق. بالطبع عليك التأكد أن تفعل ذلك بأمان أولاً. كرر هذا العمل مرتين يومياً وفي الوقت الذي ترتئيه مناسباً.

أثناء هذه الفترة، فإنك سترتاح، وستتعلم أيضاً أنه سيصبح لديك الوقت لتطبيق ذلك يومياً وستشعر بالتحسن جراء القيام بذلك.

لا داعي للاضطراب، لست مضطراً للهمهمة، أنشد نشيداً، اشحذ نفسك وحفزها، ولن تحتاج إلى نزع الملابس أو ارتداء ملابس غير اعتيادية، إلا إذا رغبت بذلك. عدا ذلك، فأنت مقبل على التعرف على كيفية أو إمكانية تخفيض ضغط الدم من بين العديد من الأمور الأخرى من دون أي جهد عضلي أو ذهني. معلومات جيدة أليس كذلك؟

تصور أنك مستعد لبدء عملية التأمل. أذكر تجربتي الأولى في التأمل. فقد وجدت نفسي في مترل ريفي في إحدى عطل نهاية الأسبوع، مع فريق من الزملاء (الكشافة) وذلك ضمن بعض الأنشطة لتشجيع فريق العمل. كان ذلك اليوم يوم جمعة، أول ثلاثة أيام كانت لتوثيق العلاقات مع الزملاء. لم يمض وقت طويل حتى وصلنا إلى مرحلة لأجد نفسي ممدداً فيها أرضاً وعيوني مغلقة ومحاطاً ببقية الزملاء الذين اتخذوا الوضعية ذاتها وكنا في هذه الأثناء نتحدث عن الرحلة. في البداية تلقينا تعليمات بالبحث عن المكان الذي يدخل البهجة إلى نفوسنا. بعد ذلك تم توجيهنا عبر بعض الأحراش. نور الشمس يتخلل أوراق الأشجار، أحسسنا بالنسمات العليلة تداعب وجناتنا وحفيف الأوراق التي تحت أقدامنا، وأنصتنا إلى خرير الماء الهادئ في النهر. كان الجو مريحاً تماماً ما من شك في ذلك أبداً.

في الحقيقة، لست رجلاً مراهناً، ولكني أراهن بأنك ستشعر بالاسترخاء التام والكامل لدى قراءتك لهذه السطور.

بالنسبة للبعض، كانت هذه الأجواء أكثر راحةً مما هي بالنسبة للبعض الآخر. أثناء التجوال بين الأحراش، اعتقدت بأنني سمعت دباً، ثم بعض الأقزام الذين يقهقهون. لا، لم أجد سوى بعض أنواع الفطور الخاص طوال الطريق. قرر أحد الزملاء بجواري أن يأخذ قسطاً من الراحة فنام أو أغفى في المكان، وقد أضحك شخيره بقية الزملاء اليقظين.

هذا الأمر أغضب قائد المجموعة الذي شعر بأننا لم نكن نتحدث عن الرحلة بجدية كافية. لم يكن مخطئاً كثيراً في ذلك. وكان تأثير ذلك علينا سلبياً تماماً.

إطلاق تلك الطاقة الكامنة فينا أراحنا كثيراً، وبالتالي فإن القوة التي ربطت فيما بيننا وضعتنا أمام خيار عدم المجازفة بمغادرة تلك الغرفة.

جرب فكرة أخرى.. **الآن وطالما أنك لا تفعل شيئاً على الإطلاق. حاول أن تطور أو تنمي استرخاءك مع الفكرة (41) "الأعشاب المفيدة".**

بالرغم من القول بأن تخفيف التوتر لا يؤدي إلى تخفيض ضغط الدم مباشرة، وكجزء من الصحة الجيدة عموماً، فإن ممارسة تقنيات أو أساليب التخفيف من حدة التوتر أو الإجهاد ستساهم أو تساعدك في الابتعاد عن السلوكيات التي يمكنها رفع ضغط الدم - كتناول المشروبات الكحولية والوجبات غير الصحية على سبيل المثال.

على أي حال، يمكن لبعض أشكال التأمل التخفيف من ضغط الدم. يقال بأن التأمل المتسامي وهو المرتكز على التقاليد الهندوسية هو الشكل الأبسط من أشكال التأمل في الممارسة. إنه خالٍ من الإجهاد، سهل ولا يحتاج إلى الإجهاد. نحب ذلك كثيراً، وقد خضع لبحوث كبيرة تستندُ إلى حقيقة إمكانية تخفيض ضغط الدم بواسطته. نحب ذلك لدرجة أكبر. وبالنسبة لضغط الدم، وحتى تجني الفائدة والمنفعة منه، ما عليك سوى تطبيقه أو ممارسته مرتين يومياً لمدة 15-20 دقيقة في كل مرة. ممتاز! في أبسط أشكال تطبيقه، يجلس الممارس بهدوء تام وعيناه مغمضة لمدة 15-20 دقيقة تقريباً، وعوضاً عن التركيز على شيء ما، فإنه وببساطة يسمح لذهنه وجسده بإحلال الاستقرار الفطري الطبيعي فقط.

من المفضل بالطبع أن تكون مطلعاً على كيفية ممارسة أي شكل من أشكال التأمل ولو صورياً عن طريق مدرب مؤهل، ولكن لا ينبغي أن يمنعك أو يثنيك ذلك عن الدخول في عادة ممارسة المبادئ.

حكمة.. **تتيح لك الحياة الكثير من الفرص. وأنت إما أن تقوم باستغلالها أو تبقى خائفاً من الأخذ بها أو المغامرة.**

JIM CARREY

كيف يتم ذلك..

س: إنني منشغل جداً. كيف يمكنني تأمين الوقت؟

ج: *إذا احتاجك أحد أطفالك أو أحد الأصدقاء كي تترك كل شيء وتساعده، فإنك لن تتوانى عن إيجاد الوقت لذلك، أليس كذلك! إذاً، لماذا يختلف الوضع عندما يتعلق الأمر بك شخصياً؟ إذا اقتنعت بالفعل بأنك غير قادر على إدارة أو تنظيم وقتك، ابدأ فقط مع 15 دقيقة لمرة واحدة يومياً. وعلى الأرجح إنك ستكتشف سهولة إيجاد الوقت، وأنك ستكون أكثر كفاءة نتيجة لذلك.*

س: لقد قمت بتجربة ذلك في القطار، وظل الناس يسألوني، إذا ما كنت بخير. كيف يمكنني تجنب الإحراج جراء ذلك؟

ج: *يمكن أن يكون ذلك مشكلة. لقد نشأت بصحبة صديق كان يتعلم الجودو. كان في أغلب الأوقات يجلس جلسة القرفصاء ويداه معاً في حضنه وأطراف أصابع يده اليمنى تلامس تلك لليسرى طبعاً. كان الكثير من الناس يودون معرفة ما يفعل، وعندما قال لهم بأنه كان يبحث عن طاقة chi*، فإنهم كانوا يتساءلون فيما بينهم، ترى أين يمكن أن يكون قد فقدها. هؤلاء الناس الذين لا يقيمون وزناً لشعور الآخرين ظنوا أنه كان يقوم بفعل شيء لا ينبغي عليه فعله في الأماكن العامة وبشكل علني.*

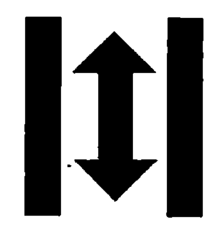
ربما يجدر بك محاولة تطبيق الفكرة في مكان آخر أقل لفتاً للأنظار، وإلا فإن تأثيره سيكون عكس ما تشتهي حيث ستصبح أكثر توتراً عوضاً عن الاسترخاء.

س: لم أشارك قط في أي أنشطة جماعية. لماذا علي البدء الآن؟

ج: *إنك لا تدرك أهمية ما فاتك. اسأل رئيسك أو اطلب منه تنظيم نشاط ما، أو قم أنت بنفسك بتنظيمه. إن لم يكن ذلك ممكناً، فعليك ببساطة أن تزج أو تدرج اسمك في أي نشاط قد يعرض عليك.*

---

* chi: طاقة الحياة في الفلسفة الصينية وهي معتمدة كإحدى قواعد الوخز بالإبر الصينية وفنون الدفاع عن النفس الصينية.



..38

هل لي بخمس دقائق من وقتك؟

خمس دقائق. ليست بالوقت الطويل. أليس كذلك؟ إنها فترة كافية لإعداد فنجان من القهوة. أو للذهاب إلى الحمام. هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك إنجازها خلال خمس دقائق. تابع القراءة واكتشف المزيد.

هل لاحظت أنه لم يعد من السهل تقدير الزمن؟ أحد ما يريدك أن تسدي له خدمة ما. وهو يقول: إن ذلك لن يستغرق دقيقة منك.

أتوقع أنك صادفت حالات مشابهة، إن كانت تلك الخدمة تستغرق دقيقة واحدة على الأكثر، فلماذا لا يتم تنفيذها؟ أية أعجوبة، ثم، عندما يصرح خبراء الصحة بأن التمارين اللازمة لحماية قلبك تستهلك من وقتك 30 دقيقة فقط في اليوم. فإنك تفكر، طيب، نعم، حقاً؟ إنها قد تستغرق أكثر من ذلك، ترى من تحاول أن تخدع؟ لكن ذلك صحيح. فثلاثون دقيقة من النشاط الجسدي المعتدل والمنتظم على مدى خمسة أيام كحد أدنى أسبوعياً هي ما يوصى به عادةً لحماية قلبك. إن ذلك سيسهم أيضاً في الحفاظ على ضغط دمك في الحدود الآمنة. إذا بدت الدقائق الثلاثون وكأنها فترة زمنية طويلة، يمكنك تجزئتها إلى ثلاث فترات تمتد كل منها عشر دقائق، أو يمكنك تقسيمها إلى ست فترات زمنية تمتد كل منها خمس دقائق. نحن كذلك لا نعتقد بأن فترة خمس دقائق كفاصل استراحة هي فترة طويلة بالقدر الكافي كي تقدم لنا أي شيء مفيد، لكنها كذلك بالفعل.

إليك هذه الفكرة..

أثناء قيامك بالعمل، اصرف خمس دقائق في كل ساعة للقيام بشيء أو سلوك آخر بعيداً عن منصة عملك بحيث تجده مريحاً ولا يكون على صلة بعملك. اقرأ، استمع للموسيقا، ارقص، أو اشرب فقط. فقط خمس دقائق لا أكثر ولا أقل. النتيجة سوف تسرّك أو تدهشك. ستشعرك بالارتياح أكثر على مدار اليوم. وستثابر لإنجاز عملك. وقد تنجزه أو تتمه بشكل أسرع. وبالتالي يمكنك الانصراف في وقت أبكر. تخيل ذلك. زمن عمل أقل طوال الوقت.

إنك متوجه لسماع الناس يقولون بأنه من المهم أن تحظى بفواصل راحة منتظمة خلال يوم العمل. إن ذلك يشكل جزءاً من عملية إدارة أو تنظيم الجهد. إذا سبق وأن تم نصحك بفعل ذلك، فإن تخميني سيكون بأن ردك كان سيكون "لم يتح لي الوقت الكافي للاستراحة". ورغم ذلك، تدرك بأنه باستطاعة القلائل من الناس أو الأشخاص التركيز لأكثر من 45 دقيقة كاملة.

في الواقع، لا يمكن عملياً للكثير من الناس التركيز بجدية أو بفعالية لأكثر من 20 دقيقة. عندما يبدأ التركيز بالتراجع والتقهقر، فإن الأداء والفعالية أو الكفاءة سيبدآن بالتدهور والتراجع، وتبدأ الأخطاء بالحدوث.

ستحتاج هذه الأخطاء إلى إعادة معالجة، الأمر الذي قد يستغرق أكثر من خمس دقائق على أي حال.

نتفاعل بشكل سلبي أمام اقتراح اختزال أو تقليص فترة الاستراحة، لأننا لا نعتقد أو نؤمن بأن الدقائق الخمس ستكون خمس دقائق فعلية. فقد تم غسل أدمغتنا بأنها ستدوم أطول بكثير.

خذ العدد المتزايد للمكالمات الهاتفية المسخّرة للبيع أو التسوق عبر الهاتف أو تقديم الخدمات التي نستقبلها. إنها تستخدم كمقدمة لقدوم شخص ما من شركة مستحضرات تجميلية ليقرع باب منزلك. وإذ به عبارة عن مندوب مبيعات لمنتجات مكونة من طبقتين من الزجاج يراد مضاعفة مبايعاتهم.

حالياً الهاتف هو الوسيلة الأكثر انتشاراً: "مرحباً أتساءل فيما إذا كان بإمكاني التحدث إليك، ذلك سيستغرق بضع دقائق؟" وهذا أبداً لا يستهلك بضع دقائق، ومثلك، هم يدركون ذلك. ربما علينا أن نوقت مدة المكالمة، وعندما يشارف الزمن المتوقع على الانتهاء، نقول: "لقد انتهى الوقت، شكراً لكم"، وأن نغلق خط الهاتف.

جرب فكرة أخرى.. لم يكن ذلك سيئاً إلى حد كبير أليس كذلك؟ هل أنت مستعد للأمر الأعظم أو الأكبر؟ خذ نفساً عميقاً. استرح وتمتع مع الفكرة (46) "خذ يوم عطلة".

الأمر مماثل فيما يتعلق بعمال البناء، والعاملون في حقل التمديدات والأدوات الصحية، وعمال التمديدات الكهربائية، يتعرضون للسؤال عن التكلفة والمدة، يحصل سحب نفس قسري ونظرات أليمة لدى تلقيهم الأنباء. بالطبع سيستغرق العمل فترة مطولة، هذا ما يحصل دوماً. ضاعف الفترة الزمنية مرة ونصف ولن تبتعد عن الواقع كثيراً.

مع ذلك فإننا جميعاً مذنبون. بمماطلة الوقت يجب علينا في بعض الأحيان قول شيء ما على غرار. "لقد كنت يقظاً طوال الليل مع الأطفال، أو أخذني للأبد لأعمله" إن مكسبنا هو التعاطف، وربما يوم أسهل. فقط خمس دقائق إضافية وسنكون في البيت. هذه العبارة هي بمثابة المهدئ الأسطوري للأطفال الجالسين في مقعد السيارة الخلفي. تلك هي مبررات عدم ثقتنا بتقدير الوقت. دوماً لم يكن تقدير الوقت صحيحاً.

أعرف شخصاً اعتقد بعدم إمكانية الحصول على خمس دقائق للاستراحة. اقترح زميله عليه بأنه في كل مرة يشعر فيها بشرود الذهن، فعليه أن يتخذ دقيقة أو دقيقتان كي يمارس المط أو الاسترخاء وأن يرتاح. لأنه عندما يبدأ الذهن بالشرود يكون قد حان موعد الاستراحة بطريقة ما. كل ما كان يفعله هو الوقوف والمشي إلى الجانب الآخر من الغرفة والعودة. ومن ثم المعاودة إلى ما كان يقوم به من عمل. لم تمر فترة طويلة حتى وجد نفسه معتاداً على القيام بذلك حتى بدون التفكير فيه.

فقد كان ذلك يحدث تلقائياً. العمل أصبح ناجزاً، وقد شعر بالتحسن والارتياح أكثر على مدار اليوم.

لقد كان يتمتع بأسلوب حياة أكثر صحةً، وضغط دمه كان يستفيد.

حكمة.. كل المنجزات العظيمة تحتاج إلى الوقت.

MAYA ANGELOU

كيف يتم ذلك..

س: كيف يمكنني تذكر الحصول على هذه الفواصل من الراحة؟

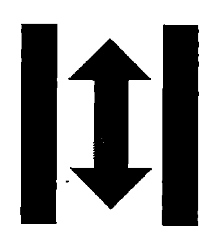
ج: *ليس من السهل تذكر القيام بعمل أو بشيء ما إن لم تكن معتاداً عليه. إن لم يكن جزءاً من تصرفاتك الاعتيادية الطبيعية. قم بمعايرة منبه، ضع ساعة في مواجهتك. اطلب من أحد ما أن يثيرك أو يحرضك، افعل أي شيء قد يجعلك تمسك بزمام هذه الدقائق الخمس الثمينة (القيمة) في كل ساعة. تبادل مع زميلك الأدوار بحيث ينبه كل منكما الآخر. بهذه الطريقة يمكن لكل منكما مساعدة الآخر، ولن تشعروا بالذنب لاستهلاك الوقت.*

س: يضيع معظم يوم عملي في الاجتماعات. كيف يمكنني الدخول في هذه الفواصل من الراحة؟

ج: *قد يكون ذلك صعباً إذا ما كنت في اجتماع ما، ولكنه يبقى محتملاً. تذكر أن معظم الناس لا يستطيعون التركيز بفعالية لفترة تتجاوز 45 دقيقة، وبالتالي يمكن استخدام هذه الحجة كمبرر لأن يأخذ الجميع خمس دقائق راحة. إن فترات الاستراحة مقبولة، وإذا ما سلكت الطريق الأطول فإنك ستحصل على فترة استراحتك. حاول تثبيت الاجتماعات لمدة لا تتعدى الساعة الواحدة. بهذه الطريقة فإنك ستحصل دوماً على فرصة الاستحواذ على فترة الخمس دقائق الخاصة بك.*

س: لا يمكنني التصديق. كان يستغرق الأمر أسبوعاً أو أكثر للتأقلم على عادةٍ ما، غير أنني الآن آخذ 5 دقائق كل ساعة كالساعة الآلية بانتظام. كيف أستطيع إقناع زملائي بأن هذه الفواصل من الراحة لا تتداخل أو تتشابك مع أعمالهم؟

ج: *بالرغم من اقتراب محصلة ما يخصص لهذه الفترات من الاستراحة من ساعة كاملة، فإنك تحافظ على إنجاز العمل المطلوب في الوقت المناسب. فهذا لا يشكل أي أمر مخيف جداً، أليس كذلك؟.*



39..

لاطفه أو مازحه

قد يكون الكلب هو الصديق المفضل للإنسان وذلك وفق عدة طرق أكثر مما تتصوره. في الواقع يمكن لأي حيوان أليف أن يكون صديقك الوفي إذا ما تعلق الأمر بضغط دمك.

الخروج بقصد المشي. مطاردة أو ملاحقة العصا. البحث عن الأشياء الواقعة خلف أريكة الجلوس. كل ما يقوم به حيوانك المدلل قد يسهم أو يساعد في السيطرة على ضغط دمك.

في كل عام، وعند اقتراب موعد عيد الميلاد، يبدأ ظهور الإعلانات والرسائل التي تدور حول الحيوانات الأليفة والتي تتوجه لأولئك الذين لم يسبق وأن امتلكوا حيواناً أليفاً، أو أولئك الذين لديهم تجربة محدودة أو ليس لديهم أية تجربة مسبقة في كيفية التعامل مع الحيوانات، تحثهم هذه الرسائل على التمهل والتفكير قليلاً قبل الإسراع لشراء حيوان أليف لتقديمه هدية عيد الميلاد. الرسائل تقول: "الحيوانات الأليفة ليست لعيد الميلاد فقط، وإنما هي للحياة برمتها". وكم هذا المضمون محقّ.

الطرفة الشعبية المستندة إلى هذا المضمون تذهب إلى شيء ما من قبيل "الحيوان الأليف ليس لعيد الميلاد فقط، مع التخطيط الحذر، سينسى البعض أنه ترك أو نسي بعض الغداء الخفيف في يوم الهدايا". إنه أمر مضحك. لكن يركز على أهمية الرسائل الحقيقية. لا، ليس بسبب أن الناس يأكلون حيواناتهم الأليفة عندما يتعبون أو يضجرون منها. ولكن بسبب قيام الكثير من الناس بشراء الحيوانات المدللة (الأليفة) في عيد الميلاد أو في مناسبات تقديم الهدايا الأخرى من السنة، غالباً بدون تفكير إضافي عدا "إنني واثق أنها ستحبه"، أو "أليس لطيفاً تماماً؟"، أصوات مألوفة؟

بالطبع هي كذلك. جميعنا نمشي في الخارج ونشاهد الجراء الصغيرة المنقوشة تمشي خارجاً، وربما ننحني إليها أو إلى جنبها لنداعبها أو نلاطفها.

إليك هذه الفكرة..

اقضِ بعض الوقت في كل يوم مع حيوان. اقضِ بضع دقائق أو أكثر بحسب رغبتك - بالمشي، تربت عليها، أو تتحدث إليها (تمازحها). إنها ليست مشكلة حقاً. فمجرد تمضية بعض الوقت بصحبتها سيؤدي إلى بروز تحولات كبيرة على ضغط دمك.

ربما تجولت في السابق في الأسواق القديمة ورأيت الأرانب تدنو أو تقفز إلى النافذة. بماذا كنت تعتقد؟ هل تعتقد بأنه سيكون من اللطيف اقتناء واحدٍ، ألم تعتقد ذلك؟ أعلم بأني فعلت.

يوجد ضغط الدم على مدى الحياة أيضاً. حسناً، يمنحك ضغط الدم الذي يكون عند المستوى الآمن حياة صحية ومديدة. أما ضغط الدم الأعلى من المعدل الطبيعي فيمنحك حياةً أقصر، وغالباً أقصر بكثير. إن ردة فعلك عندما تعلم بأن ضغط دمك مرتفع وأنه عليك فعل شيء ما حيال ذلك ستكون على الأرجح هي الدهشة (المفاجأة)، تليها الصدمة. في البداية قد تدفن رأسك في الرمل، وخاصةً إذا ما كنت تقرأ هذه السطور، لأنه في أغلب الأحيان يفعل الرجال أكثر من ذلك. إنها الفلسفة القديمة "أهمل ذلك وستجري الأمور على ما يرام"، هذه الفلسفة التي لا تصلح مع الجانب الصحي. إن إهمال الشيء يزيد من سوء الأمور في غالبية الأحيان. على كل حال، في مرحلة ما، قد تقرر مواجهة المشكلة بشجاعة وتفكر، صحيح، إنني متوجه بنهاية المطاف لهذا الأمر. إذا قمت فقط بسحب رأسك من الرمل لقراءة هذا، فسيكون ذلك عملاً جيداً قبل كل شيء.

ربما ما تزال خائفاً من قائمة الأمور التي أوصى بها طبيبك كي تؤديها، كما يمكن أن تبدو انفعالياً إلى حد كبيرٍ.

كل الحيوانات الأليفة محبوبة. تبدأ المشكلة بالظهور عندما تتلاشى طرافة أو إثارة الأشياء الجديدة، عندما تنقطع أو تختفي إثارة اللعب بحزام الفراء المحبوب، وكل الذي يبقى بعد ذلك واجب الإطعام أو الرعاية المضني وكذلك التنظيف.

جرب فكرة أخرى.. لست مضطراً إلى مطاردة حيواناتك في أرجاء الحديقة لتفيد ضغط دمك. قم بجولة على الفكرة (14) (غرائب أو عجائب عطلة نهاية الأسبوع) للاطلاع على الأنشطة التي يمكنك القيام بها خارج المنزل.

كالحيوانات الأليفة، يحتاج ضغط الدم إلى العناية به. إن عوامل الخطر التي قد ترافقه، تحتاج إلى التطهير. بينما تحتاج العوامل التي تحافظ على الصحة إلى الرعاية والتغذية. وهنا تمد الحيوانات يد المساعدة.

سواء أكان كلباً أم قطةً أو حتى أرنباً، فإن هذا الحيوان سيجعلك تؤدي بعض التمارين الجسدية. يحتاج الكلب إلى المشي وتحتاج القطة إلى استعادتها من بين الشجر، وغالباً ما يحتاج الأرنب إلى مسكه إذا ما حاول الفرار إلى البقعة المزروعة بالخضار أو أماكن وجودها. قضينا أنا وهي الكثير من الوقت السعيد والمفعم بالحيوية والنشاط في محاولة استرداد أرنبي المدلل من مخبئه الشاعري والجميل في حقلنا المغطى بالخضار.

أي تمرين أو نشاط بشكل مطلق سيكون في مصلحة ضغط الدم. فضلاً عن ذلك، خلال الفترة التي نمشي فيها، نمسك أو نستعيد أو نطارد، فإننا أقل عرضة أو توجهاً لتناول الوجبات الخفيفة غير الصحية التي تضيف المشكلات إلى ضغط دمنا. هناك بالفعل أدلة علمية تثبت أن الحيوانات المدللة أو اللطيفة يمكنها المساعدة في تخفيض ضغط دمك. إذاً، سواء أكان كلباً أم لا، فإن الحيوان الأليف يمكن أن يكون أفضل صديق للإنسان حقاً.

حكمة.. إن المشي هو الدواء الأفضل للإنسان.

HIPPOCRATES

كيف يتم ذلك..

س: لا يوجد لدي أي حيوان، ولست على استعداد لشراء واحد. ما الذي يمكنني فعله؟

ج: *حاول إيجاد أحد ما لديه حيوان، ربما يكون جارك المسنّ الذي قد تقدم له بعض المساعدة بالمشي مع كلبه. يمكنك دائماً الذهاب إلى متجر الحيوانات المحلي، ليس كل يوم، وإلا فإن موظفي المحل سيقلقون جداً. اذهب بين الفينة والأخرى.*

في بقية الأيام فقط حاول المرور بالخارج، قم بزيارة للريف، أو حديقة الحيوان المحلية، أو أي مكان يتاح لك فيه التعامل مع الحيوانات.

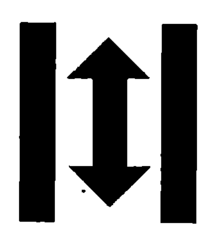
س: لا أعاني من مشكلة ارتفاع ضغط الدم كيف يمكن للحيوانات مساعدتي؟

ج: *إذا كان ضغط دمك عند الحدود الآمنة، فإنك بالتالي تود الحفاظ عليه عند هذه الحدود. من المهم ألا تكون راضياً عن نفسك. يمكن لضغط الدم وبسهولة بالغة التغلغل والزحف نحو الارتفاع وصولاً إلى المنطقة الخطرة. إن نظرية أن الحيوانات تساعد على تخفيض ضغط الدم صالحة للتطبيق أيضاً للمحافظة على ضغط الدم عند الحدود التي يجب أن تكون عليها.*

س: هل يمكن للحيوانات مساعدتنا على الراحة أيضاً؟

ج: *نعم هي تستطيع، نحب مداعبة الحيوانات الأليفة، وعندما نفعل ذلك نشعر بالراحة. حتى الأسماك مريحة، وهذا ما يبرر وجود أحواض السمك (المسمكة) في صالات انتظار المرضى في عيادات الأطباء. وكذلك هو مبرر السماح للحيوانات الأليفة بزيارة المشافي والمنازل السكنية على سبيل المثال.*

الشحنة النفسية (المزاجية) التي نحصل عليها جراء تواجدنا مع الحيوانات المدللة تعني أننا أكثر ميلاً أو رغبةً لنجد ذواتنا في حالة نفسية وعقلية أفضل لمواجهة التحديات التي وضعها الأطباء للعناية بضغط دمنا.



..40

انتقاد المسؤول

حتى إن أردت فعل ذلك عندما يثير شخص ما أعصابك في العمل. فهناك طرق متعددة أفضل للوصول إلى النتيجة ذاتها. فيمايلي كيفية تقليص إجهاد العمل عن طريق اللهو واللعب.

كان أسبوعاً محموماً والحمد الله على أنه كان يوم الخميس. بقي فقط أكثر من أربع ساعات لتمضي. وبعد ذلك سيحين الوقت لقضاء إجازة لمدة يومين.

يتقدم مديرك من مكتبك، ويسألك عن حالك بتهذيب، ومن ثم يقوم بإغداق الأوامر والطلبات. يريد أحد زبائن الشركة الحصول على بعض المعلومات، لا يجب أن يكون ذلك صعب المنال، من المرجح أنه سيكون من الأفضل لك إذا قمت بإعدادها على شكل تقرير، هل تعلم ماذا يريد الزبون؟ آسف جداً لتكليفك بهذا الشكل، سأقوم بذلك لكنني مضطر إلى المغادرة في وقت مبكر اليوم، فأنا في إجازة لقضاء عطلة نهاية الأسبوع في باريس. شكراً، قدّر ذلك.

انقضت عطلة نهاية الأسبوع، إنك غاضب وتريد ضرب رئيسك. اعترف بهذا الشعور؟ بالطبع ستفعل. الآن، ليست تلك الطريقة الأنجع أو الأفضل للقيام بذلك. لن يؤدي بك هذا الأمر إلى حكم بالسجن، ولكن في هذه اللحظات فإن ضغط دمك سيشرع بالتصاعد. كذلك لن يؤدي ركل طاولة المكتب أو ضرب الحائط إلى إيقافه. رسم الصور الكاريكاتورية لرئيسك ولصقها على لوحة لرمي السهام في ندوة الموظفين وإطلاق السهام على الصورة قد يفضي إلى صرفك من الخدمة. أما ضرب طاولتك بمطرقة ضخمة قابلة للنفخ من جانب آخر فقد يهدئ من روعك.

إليك هذه الفكرة..

في المرة المقبلة التي تكون فيها في اجتماع أو في مكالمة هاتفية وأن ما يدور من حديث قد يثيرك. ابدأ اللعب بلعبتك. ستجد أنك عوضاً عن التعرض للجهد وهذا ما قد يقودك إلى موجة من الهياج والصراخ. فإنك ستكون أكثر تركيزاً على الحوار أو الحديث. وستخرج وأنت في القمة.

هذا الغضب الذي قد يجتاحك، آثار مسارات أظافرك المحفورة على طاولة مكتبك، وجبل الإرهاق والجهد الجاثم على كاهلك لن يتجه لمساعدتك في قضاء عطلة نهاية الأسبوع. إن ذلك لن يؤدي لمساعدة ضغط دمك أيضاً إن لم تفعل شيئاً ما حيال ذلك.

الساعات الطوال، المواعيد النهائية الأشد، عدم أمان العمل، كل ذلك يعني أن الإجهاد في العمل سينطوي على مشكلات ومصاعب أكثر. إنه أحد الأسباب الرئيسية لتدهور الحالة الصحية ولظاهرة التغيب عن العمل. سيختفي التوازن بين الحياة والعمل بسرعة. تحاول العديد من الشركات وبفعالية أو بجدية التخفيف من وطأة ضغوط العمل عن طريق التدليك massage، أو الأنشطة أو الرحلات الجماعية المشتركة خلال أيام العطل، والتأكيد على الحاجة إلى التغيير في ثقافة العمل. ولكن لا تستطيع كل الشركات تعريف وتمييز ذلك أو النظر إلى الإجهاد على أنه مشكلة، وأنت لا يمكنك الحصول على يوم إجازة في الوقت الذي تشعر فيه بالإجهاد. إذاً ما الذي يمكنك فعله؟

تم خلال العقود القليلة الماضية، توجيه أو طرح ألعاب بسيطة للبالغين. في البدء، تم إدراج هذه الألعاب تحت التسمية المقبولة "الألعاب التنفيذية". وفي الفترة الأخيرة، ونظراً للحاجة الملحة والمتزايدة إليها عدلت هذه التسمية إلى "ألعاب الإرهاق أو الإجهاد".

كانت لعبة كرات نيون واحدة من أوائل هذه الألعاب على سبيل المثال. المطارق المطاطية، حقائب القوة القابلة للنفخ، الكابلات الملتوية، والألغاز مجرد بعض الألعاب الأخرى من قائمة لا تنتهي.

جرب فكرة أخرى..

يمكن أن يستهلك أو يستنزف التعامل مع الجهد واللعب الكثير من الطاقة. حان الوقت للتوقف في فاصل استراحة الغداء. ولهذا ألق نظرة على الفكرة (22) "علب وجبات الغداء الخفيفة".

هل هي أعجوبة الإقلاع عنها؟ أعطِ الطفل لعبة ليلعب بها، وبعد فترة سوف تنسخ في ذهنه، سيجلس بهدوء لفك اللغز في محاولة لَحله، أو سيركض بسعادة لملاحقة الكرة.

إن مادة اللعبة ستجعلها تلعب بأمان أيضاً. إن دور الألعاب المخصصة للبالغين مشابهٌ تماماً. فهي تصرف انتباهك أو تلهيك عن الظروف والأوضاع المجهدة، بشكل آني تقريباً، وعن طريق توفير الراحة لك، فإنها ستحفظك خارج دائرة الخطر. بالنسبة للكثير من الناس، فإن تحسس رائحة اللعب سيعيد لهم ذكريات الطفولة السعيدة، الأمر الذي سيجعلك وعلى الفور تكتسب شعوراً جيداً. أعرف بعض الأشخاص ممن لديهم كرة إسفنجية (foam ball) صغيرة يقومون بعصرها بيدهم لدى شعورهم بالتوتر أو الإجهاد. إنهم كذلك يقذفون الكرة إلى الحائط، ويمسكون بها، ويتعقبونها في أرجاء مكاتبهم. وهذا الأمر لا يريح أعصابهم فقط وإنما يتم احتسابه كجزء من النشاط الجسدي اليومي كذلك.

هناك لعبة اليو–يو yo-yo، والنوابض الانسلالية Slinkly Springs، المعجون Putty والكرة، ودبابيس الجيب Pocket Pinball أو البلياردو المصغر Pocket billiards إلى جانب العديد من الألعاب المتوفرة والتي ترضي جميع الأهواء.

إن المفتاح هو الاعتياد على اللعبة وذلك من خلال ممارستها بشكل منتظم، لا أن يكون هناك خشية من القيام بذلك.

حكمة . . **أعطني عتلة طويلة بشكل كافٍ، ونقطة ارتكاز لها، وأنا سأحرك العالم.**

ARCHIMEDES

كيف يتم ذلك..

س: دائماً يلعب زملائي بألعابي، وهذا ما يجعلني مشدود الأعصاب، ماذا علي أن أفعل؟

ج: *أخبرهم بوجوب شراء ألعاب خاصة بهم! وأن ذلك يثير أعصابك أو قم بإخفاء لعبتك عن أنظارهم، أو اتركها لهم ليلعبوا بها واشتر واحدة جديدة لك وحدك فقط.*

س: أعمل في مكتب مفتوح، أين يمكن أن أرمي كراتي؟

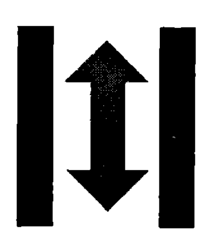
ج: *لديك عدد من الخيارات، خذ بضع دقائق وابتعد فيها عن منطقة العمل لأي مكان منعزل أو خاص، كالمقهى أو دورة المياه. حاول فقط إيجاد المكان الذي لا تزعج الآخرين فيه أو أن تكون منزعجاً. على أي حال، عرفت من أحد الأشخاص الذي كان يقوم بتنطيط كرة مطاطية ذهاباً وإياباً في فناء المكتب، أنه لم يتخلص بذلك من التوتر العصبي فقط، وإنما كان يوفر التسلية لزملائه وهذا ما ساعدهم على التخلص من توترهم العصبي كذلك. يمكنك اقتراح تشكيل فريق في فواصل الاستراحة بغية التغلب على الشد العصبي حيث يمكن تقاذف كرة إسفنجية بين بعضكم البعض وبذلك ستعم الفائدة الجميع.*

س: إن لعبتي تثيرني أكثر، هل علي التخلص منها؟

ج: *آه، هذه من المشكلات الشائعة جداً. الألغاز كاللغز الشهير مكعب روبك، وألعاب الحاسوب وألعاب الهواتف النقالة يمكن أن يكون لها هذا الأثر. فهي تبدأ عادة بالاستراحة، حيث تكون مريحة، وبعد، لأنها تقوم بتحدي المستخدم فإن ذلك يخلق بعض درجات التوتر. إذا كانت لعبتك مثيرة لك، فإن ذلك سيترك نتائج عكسية.*

حاول البحث عن شيء آخر، ويفضل ألا يكون أو يحتوي على تحدٍ لك، وذلك لمواصلة الإنجاز.

الألعاب الطائشة (المتهورة) والمسلية أو المرحة قد تكون أفضل لحالتك.



41..

الأعشاب المفيدة

تضيف الأعشاب إلى نكهة الطعام. وإلى قائمة الصحة الجيدة. هنالك العديد من طرق استخلاص المنفعة من الأعشاب -وفيمايلي حفنة من الأفكار نضعها بين يديك.

في أغلب الأحيان. لا تشاهد "الصابون على الحبل" في هذه الأيام. فقد اعتيد أن يكون هدية عيد الميلاد الشعبية المقدمة للأطفال. أو البالغين إذا كانت Santa تشعر بقلة الاحترام.

إن هذا لا يعني القول بأن الحمام والهدايا الملحة الأخرى كالشموع قد اختفت بعيداً. إنها في كل مكان. تظهر على مدار السنة المجموعات الجديدة لزيوت الحمام، الصابون، والعطور وذلك في حقائب قطنية أو في سلال الخيزران الجذابة. وهي تصلح لكل المناسبات الخاصة.

قد تتألم عندما تتذكر المرة الأخيرة التي فكرت فيها، "آه، سأقدم لها شيئاً ما للحمام، أنا متأكد من أنها ستحبه"، أو "إنه لم يحصل قط على شمعة عطرية، هو سيحبها". لكن لا حاجة إلى الشعور بتأنيب الضمير المحتمل، فمن دون معرفة أو علم، كنت تساعد في تحسن صحتهم بالفعل. بالرغم من أن الاعتقاد السائد هو أن الشد والتوتر العصبي لا يؤدي مباشرة إلى رفع ضغط الدم، فإن تنظيم إدارة هذا الشد النفسي أو العصبي قد يسهم في تجنب عوامل خطر ضغط الدم المرتفع. هناك، إنه وقت الاستعراض الموسيقي. بدافع الضرورة يأتي الأمل، كالعنقاء الخارجة من الرماد. حسناً، دعنا لا نبالغ.

إليك هذه الفكرة..

ابحث عن الهدية التي وضعتها جانباً. بعض خلاصات زيوت الحمام، مشعل علاج بالعطور، شموع معطرة على سبيل المثال. اقرأ التعليمات ومن ثم استعملها بشكل يومي. إذا وجدت أكثر من هدية واحدة متروكة، استخدمها في الأيام المختلفة. إنك ترى أنه عند استخدام هذه الهدايا فإنها حقيقة ستكون مريحة جداً.

قدم التسويق الذكي والماهر لهذه المنتجات فرصة الحياة لها من جديد. فقد كانت هذه المنتجات منذ فترة غير بعيدة مجرد مواد صيانة صحية وبيئية، ولكنها حالياً عبارة عن مواد تشتمل على مزيلات التوتر والشدة النفسية وتقوم بإنجاز أدوار ضرورية جداً.

إذا شعرت بقليل من التشنج العصبي أو الإرهاق من هذه القراءة، ربما لأن عملك يتضمن هذه المنتجات، إذاً، عدّ للعشرة وخذ نفساً عميقاً، وحاول الوصول إلى الأعشاب. هذه الشموع العطرية، زيوت الحمام، ومشاعل الزيوت العطرية لم تعد مجرد هدايا لعيد الميلاد. وبالتالي ستقضي مدة صلاحيتها في أدراج الخزائن. يجب الترحيب بها بأذرع مفتوحة.

إن إضافة بضع قطرات من الخزامى (Lavender) أو زيت عطري (Cedarwood) إلى الحمام الحار، تشكل المساعدة المثلى على الاسترخاء. يعتقد بأن الخضوع إلى نقع حار يساعد الجسم بشكل قطعي وإذا تم ذلك في مناخ آمن فذلك سيكون أمراً جيداً ومساعداً على الراحة.

إذا كان من الآمن القيام بذلك، فما عليك سوى إيقاد عدد من هذه الشموع العطرية ووضعها في كل أرجاء الحمام فلا يوجد أي سبب لتبقى مجرد نماذج في الإعلانات التلفزيونية التي تروج لهذه المعالجات.

يؤثر الشد العصبي فينا بطرق مختلفة، حيث يسبب النشاط لأجزاء معينة من جسمنا. إنها من الأفكار الجيدة اختيار الأعشاب العطرية المساعدة على التخفيف من تلك الأعراض أو الظواهر بعينها. إذا كان ما أصابك هو القلق في المعدة، فعليك بتناول النعناع أو الزنجبيل الذي سيفيدك جداً في هذه الحالة، إذا كان الإرهاق يجبرك على عدم النوم ليلاً، فستكون زهرة الناردين أو زهرة القرنفل البيضاء أو الزهرات المتسلقة (Passion flower) أو حشيشة الدينار (hops) هي المساعد في ذلك.

الأقحوان أو قشرة شجر الصفصاف قد تزيل موجة الصداع أو التوتر الشديدة. كن على ثقة من محبة الأعشاب العطرية كثيراً.

جرب فكرة أخرى.. إن الأعشاب عظيمة من أجل التعامل مع الشدة أو التوتر النفسي. ألق نظرة على الفكرة (40) "انتقاد المسؤول" لترى إمكانية إسهام الألعاب في ذلك أيضاً.

لا يحب الكثير من الناس أن تكون لملابسهم رائحة عطر الخزامى على سبيل المثال، بالتالي، فإن وضع عطر الخزامى ضمن خزانة الملابس هو عمل لا يؤدي إلى إزالة التوتر العصبي، لا بل إنه سيزيد من سوء الأوضاع.

يجد معظم الناس أن رائحة الفانيلا من الروائح البديعة. إنها واحدة من أكثر الروائح انتشاراً، لأنها تحرض الذكريات السعيدة – طبخات الأم – المثلجات – وأيام العطلات على سبيل المثال.

البابونج عشبة أخرى رائعة بالنسبة للاسترخاء. إنها سريعة وسهلة الاستخدام. فقط قم بإعداد كوب شاي من عشب البابونج.

أعرف سيدة كانت قد وجدت صعوبة في ممارسة لعب جولاتها الأسبوعية الأربع من الغولف. لم تكن لديها الطاقة الكافية للقيام بذلك بالضبط. قلة طاقتها كانت بسبب تعرضها للإرهاق الشديد، وعدم مقدرتها على التمتع بلعبة الغولف جعلها أكثر توتراً وإجهاداً. بدأت بتناول البابونج لعدة مرات في اليوم وكانت عودتها إلى مسارها الطبيعي سريعة، وبدأت تلعب الغولف بشكل أفضل من السابق. الآن، ليست عودتها بفضل البابونج فحسب، لكن ذلك لم يكن مجرد صدفة تماماً.

حكمة.. كل عمل أو فعل في حياتنا يؤثر على بعض الأوتار التي ستهتز لفترة طويلة جداً.

EDWIN HUBBEL CHAPIN، مؤلف وكاهن أمريكي

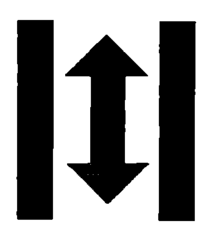
كيف يتم ذلك..

س: لا أستطيع التخلي عن كل شيء في منتصف اليوم وأخضع نفسي لمغطس قديم وجيد في الحمام. كيف يمكنني الحصول على حصتي من هذه الأعشاب العطرية؟

ج: *هذا صحيح، يمكنك على أي حال، إضافة بضع قطرات من زيت الخزامى إلى وعاء من الماء الفاتر وتغمس يديك فيه. إن لم يكن لديك وعاء، فاملأ المغسلة وغطس يديك. بالمقابل، يمكنك فقط وضع يديك تحت صنبور الماء الفاتر وتدع الماء يتدفق فوقهما لتشعر بالراحة. إن صوت الماء المنهمر أيضاً في هذه الحالة يعتبر عاملاً مريحاً جداً. هذه الطريقة جيدة لإزالة التوتر والشد العصبي عندما تكون في العمل وهي أقل عرقلة من الاختفاء في الحمام والصياح، والذي قد يزيل توترك أيضاً، وهذا ما قد يثير رفاقك.*

س: ماذا يمكنني أن أفعل عندما أكون في اجتماع عمل مثير؟

ج: *حاول وضع بضع قطرات من الخزامى على مناديلك الورقية. عندما تشعر ببدء التوتر، فقط اخرج المنديل من محفظتك أو جيبك وتنشقه. بعد برهة قليلة ستتظاهر بأنك تقوم بمسح أنفك ببساطة. يمكنك التزود ببضع حبيبات من الأعشاب الحاوية على عدد من الأعشاب العطرية المرخية والحذرة أيضاً. يمكن أن توفر لك ولرفاقك شاي الأعشاب لتناوله كبديل عن فناجين القهوة والشاي العادي.*



42..

معبود فرشاة الشعر

قد تحب اقتناء طبقة من المخططات الموسيقية لأغنية ما. لكنك لا تحب طبقة مخططات لضغط دمك. لذلك امسك بفرشاة شعرك واشحذها على قيثارتك الوهمية لأنه فيما يلي سنتعرف على كيفية حصولك بنفسك على قراءة ضغط الدم البلاتينية.

يطمح كل شخص لأن يكون نجم أغاني البوب (pop star)• إنها ليست ظاهرة جديدة، واصل الابتسام مقابل المرآة. ترى ما الذي ستشاهده؟

لقد تباهيت بنفسك مثل (Freddie)، وأديت تمارين تقوية العضلات الصوتية مثل (Celine)، وخلال عزفك على قيثارتك الوهمية، افترضت بأنك في موقع عازفي القيثارة الأسطوريين أمثال Jimi Hendrix, Mark Knopfler, Eric Clapton. قد تشعر بالحرج قليلاً، آه لا، هناك شخص ما يعرف بأنني قمت بذلك. سرك الصغير القذر قد شاع أو ذاع. ولكن الأمر ليس كما هو الحال إذا كان هناك حاجة إلى مجموعة فرشاة الشعر المحمولة.

لا أعرف ولا حتى شخصاً واحداً على الأقل لم يقم بذلك في وقت ما في حياته. هيا، لا تخبرني بأنك لم تغنِّ في الحمام! وحتى إن لم تفعل، فإنك بكل تأكيد قد قمت بالنقر بأصابعك على مقود السيارة أثناء الاستماع للراديو.

في هذه اللحظة بالذات، إنك على الأرجح تبتسم ابتسامة عريضة عندما تفكر بشأن أي شخص تريد أن تكون. كم وقفت بشكل سري في منزلك أمام المرآة ممسكاً بفرشاة الشعر، فرشاة الأسنان الكهربائية، أو عبوة مزيل الروائح بيدك على أنها مكبر الصوت الافتراضي، وغنيت ورقصت على نغماتك وألحانك المفضلة بكل حيوية ونشاط ممكن.

إليك هذه الفكرة . .

هنا، الآن، أدر أغنيتك المفضلة، وغنِّ وارقص واعزف على أنغامها، أو بدلاً من ذلك، اترك الراديو مداراً وعندما تذاع أغنية ممتعة أو تستمتع بها حقاً اغتنم الفرصة في هذا الوقت وغنِّ وارقص معها. فلن يكون هذا الوقت هو الوقت المثالي لنيل قسط من الراحة. إن معظم الأغاني ليست طويلة ولا تستغرق أكثر من ثلاث إلى أربع دقائق، وبالتالي لن تبدو وكأنك تهدر الوقت. افعل ذلك، وستصبح أكثر تركيزاً واسترخاءً وراحةً وسعادةً.

لا يوجد خطأ بفعل ذلك. هذا إن لم يكن هناك أناس يقومون بفعل أكثر من ذلك ويصلون لمستوى الغناء مع الموسيقى المسجلة مسبقاً. في الواقع، إن ذلك جيد لنا. اترك الإحراجات أو التعليقات الجانبية التي قد توجه إليك جراء ذلك!

تأمل ذلك الشعور الذي قد يسيطر عليك. إنه شعور جميل، أليس كذلك؟ مجرد التفكير بذلك يمنحك دفئاً وهّاجاً داخلياً. تشعر بالسعادة عندما ترقص وتغني، وفوراً تشعر بالراحة. تأخذك ذاتك لمكان آخر لفترة قصيرة من الزمن، مكان الأحلام. إنه جزء صغير من عملية الهروب التي يمكن أن تصرف انتباهك عن الأشياء المتواجدة في ذهنك، حجم العمل الذي عليك القيام به، وتسمح لك بفترة استراحة قصيرة. إنه يأخذك أو يعيدك إلى الذكريات السعيدة.

هناك ما هو أكثر من الاسترخاء، أثناء أداء التمرينات الصوتية أو معزوفات الساكسفون المنفردة بأصابعك فإنك ستكون أكثر نشاطاً من الناحية الجسدية أيضاً. إجمالاً، إنك ستحسن من صحتك ومن ضغط دمك. لا يوجد أحد محرج بشأن دخول منافسة الموهبة.

أكثرية الناس تفخر بقدرتهم على القول: "نعم، أنا عزفت مع فرقة في الكلية". لذا كن فخوراً فيما يتعلق بالغناء إلى فرشاة الشعر أو العزف على تلك القيثارة الوهمية.

فقط لا تبالغ بذلك، أنت لا تريد خلع أو نزع أي شيء أو تترك الناس بسبب تعابير وجهك لتفكر بأنك بحاجة إلى تناول المزيد من الألياف!

إن العلاج بالموسيقى مؤسس كطريقة للمساعدة في الحفاظ على صحة وسلامة الذهن والجسد. إنها غالباً ما تستخدم للاسترخاء، إما من خلال الغناء النشط، أو من خلال العزف على إحدى الآلات الموسيقية، أو ببساطة من خلال الاستماع. يمكن اللجوء إليها للمساعدة في تسكين الآلام، وهذا ما يفسر تشغيل الموسيقى في عيادات الجراحة السنية وكذلك في المشافي في معظم الأحيان أيضاً.

جرب فكرة أخرى.. بعزف الموسيقى. فإن جسدك سيتحرك. الآن هو الوقت المناسب لإعادة اكتشاف الفكرة (10) "انفخ ذلك الجسم".

والموسيقى عادة عبارة عن مكمل حيوي أو مرافق منشط لدى القيام بالتمارين الرياضية الجسدية. فهي لا تساعد على الالتزام بإيقاع التمارين الرياضية الإيقاعية Aerobics وتسهل القيام بها فقط، لكنها كذلك تساعد على منع تغلغل الملل الذي قد يظهر بسهولة. ربما تعرف ذلك ولكن من المفيد والممتع أن تضعه حيز التنفيذ. في المرة القادمة ولدى قيامك بأي نشاط جسدي، حاول في البدء إجراء أول عشر دقائق دون موسيقى، ومن ثم شغل الموسيقى وستدرك بالضبط ماذا أعني.

لاحظت أعداد من الدراسات البحثية أن وجود الموسيقى أو العزف الموسيقي في الخلفية يمكنه أن يحسن من مقدرة أو إمكانية الشخص على أداء المهام المنوطة به والتي تحتاج إلى مهارات مكانية جيدة، كالألغاز المعقدة، وثني وتقطيع الأوراق، إن الموسيقى كذلك تحسن من شدة التركيز وأداء العمل. اعتماداً على سرعة الإيقاع، ونوعية الموسيقى والنغمة، فلدى الموسيقى القدرة على إثارة الذهن وتهدئته، ويمكنها إزالة بعض عوارض الكآبة. بإمكانها كذلك تعزيز وتحسين العلاقات البينية. إذا كنت قد استمتعت مرة برقصة السلو Slow-dance فإنني لن اضطر لإيراد أي شيء إضافي في هذا السياق.

حكمة.. لا تتوقف عن الحركة.

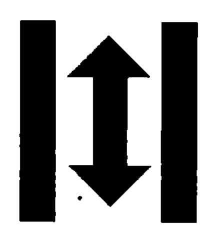
كيف يتم ذلك..

س: انتهيت من الاستماع إلى ثلاث أغاني عندما كان يجب علي أن أعمل، كيف يمكنني تجنب هذا اللهو؟

ج: *من السهل الوقوع في هذا الفخ، وخاصة إذا ما كنت تستمع إلى ألبوم أغانيك المحببة، أو كنت تستمع لإذاعة الراديو التي تبث بشكل دائم موسيقاك المفضلة. إنَّ طريقة تفادي هذه الوضعية هي القيام بالتحول إلى محطة إذاعية أخرى على أمل الاستماع فقط إلى الأغاني التي تحبها بين الحين والآخر. هناك فكرة أخرى هي القيام بإعداد شريط من الأغاني، لكن ليس النمط المعتاد من مجموعة الأغاني التي تتضمن تلك التي تحب فقط. لتكن بينها أغنية أخرى لا تحبها بالفعل. بذلك ستكون أكثر ميلاً لإطفاء الموسيقى بعد سماع أغنية واحدة، عوضاً عن الانجرار مع التيار. طبعاً يجب أن تكون منضبطاً ولا تضغط على زر التمرير السريع لتخطي الأغاني التي لا تحبها!.*

س: هل من الضروري أن تكون موسيقى البوب؟ أنا أفضل الاستماع إلى الموسيقى التقليدية...

ج: *ليس من المهم فعلاً نوعية الموسيقى التي تستمع إليها. قد تكون تقليدية أو جاز أو موسيقى الروك أو الموسيقى الريفية أو موسيقى الغرب الأمريكي. قد تكون أي شيء يشدك. إن المهم هو الاستمتاع بالموسيقى التي تسمع كثيراً، وهذا ما يضفي عليك إحساساً جميلاً. بشكل مثالي يجب أن تجعلك الموسيقى تتحرك بعض الشيء وتجعلك تشعر بالراحة والاسترخاء.*



43..

اضحك

الضحك خير دواء، أو كما يقولون. من الصواب القول بأن الضحك قد يساعد في الحفاظ على الصحة. لذا، تابع ودعنا نضحك. ما أفضل سبب تريده؟

النوادر، المهرجون أو الهزليون، البرامج التلفزيونية الضاحكة، الأمور التي يقولها الأطفال، كل ذلك يجعلنا نضحك.

الجميع يحبّ أن يضحك، إنه يجعل شعورنا جميلاً. نشعر بالسعادة عندما نضحك. أدركت الكثير من الشركات التلفزيونية حقيقة أن كنس الأفلام أو بقايا الأفلام المرمية في أرضيات غرف تحميض الصور وإعادة وصلها بعضها ببعض في مشهد ما لهو عمل يجلب الكثير من الترفيه والمتعة، وخلال رؤيتهم الصور المتصاعدة (المتتالية) فإن ضغط دمنا ينخفض.

حتى عندما نضحك كثيراً وعندما تؤلمنا خواصرنا، يجب مواصلة الضحك لأنه يسهم في التغلب على الألم، وهذا ما يفسر استخدام العلاج بالضحك في بعض المشافي، لأن الضحك معد ويجعلنا بشعور جيد، فإننا نميل لتمرير المزيد من الوقت مع الأصدقاء والزملاء الذين يطلقونً طاقة إيجابية عن طريق الضحك. وهذا أيضاً ما يفسر سهولة اتخاذ الأصدقاء الجدد أثناء العروض الهزلية أكثر من أي مكان آخر.

بمساعدة متواضعة من الضحك، يمكنك الحفاظ على ضغط دمك ضمن المنطقة الآمنة. من خلال تخفيف التوتر النفسي، فإن تأثير أحجار الدومينو (Domino effect) سيخفف من توجهك نحو السلوكيات غير الصحية التي قد ترفع من ضغط الدم، كشرب الكحول أو تناول الحلوى والوجبات الخفيفة المالحة، لمساعدتكَ على الاسترخاء. علاوة على ذلك لقد حدد البحث

العلمي أن الناس الذين لا يعانون أمراضاً قلبية هم أولئك الذين يميلون أكثر نحو الضحك بالمقارنة مع أولئك الذين يعانون من الأزمات القلبية.

من غير الواضح استيعاب الآلية المساعدة للضحك، ولكن يعتقد بأن الضحك قد يسبب تخفيض هورمون الإجهاد وبالتالي التخفيف من ضغط الدم.

إليك هذه الفكرة..

حافظ على أي شيء يجعلك تبتسم أو تضحك في المتناول. كتاب النوادر (الطرف)، أفلام الكرتون، الألعاب، حتى الأفلام... ليس في ذلك مشكلة. استخدمها يومياً. أعط لنفسك جرعة منتظمة منها أربع أو خمس مرات يومياً. الجأ إليها عندما تشعر بالإرهاق والضغط. بقيامك بهذا فإنك ستكون مستعداً لإضحاك ذاتك والآخرين. وبشكل فوري ستشعر بالسعادة وستتخلص من الإرهاق والتوتر.

يمكن للضحك بانتظام وبحماسة أيضاً أن يدفع بدفاعات جسمك أمام العدوى. وذلك ما يحدث عن طريق ازدياد عدد الخلايا المضادة للعدوى. عن طريق تحسين آلية التزود بالأوكسجين في الدم فإنه كذلك يساعد في الشفاء أيضاً.

إذاً، يخفف الضحك من التوتر العصبي، ويعزز النظام المناعي ويمكنه من تخفيض ضغط الدم. وكما قال Arthur Murphy: "السعادة سيدي هي المكون الأساسي في تركيبة الصحة". وهناك المزيد.

شعور فاتر إلى حد ما اليوم؟ الحماس المتواضع المتعلق بالقيام بالنصف ساعة اليومية من النشاط المركز المعتدل؟ حسناً، فيما يلي شيء ما لمساعدتك على عزل الشعور بالذنب ورسم البسمة على وجهك المكتئب. على ما يبدو، يمكن أن يقدم لك الضحك تمريناً أو تحريكاً للجسم بأكمله. إن ذلك مؤكد!

عندما تضحك، فإن الوجه، البطن، الظهر، الساق، والعضلات التنفسية، كلها تعمل وبقدرة كلية في أغلب الأحيان. في الواقع، يقدر بأن الضحك يمكن أن يحرق سعرات حرارية تكافئ ما يحرق في التدريب على جهاز التجذيف أو الدراجة الهوائية التدريبية لعدة دقائق. وبشكل دقيق أكثر، فإن الضحك لمئة مرة يساوي تقريباً خمس عشرة دقيقة من التمرين على الدراجة الهوائية التدريبية أو عشر دقائق من التمرين على جهاز التجذيف. وهذا ما يسبب شعورك بالإنهاك بعد

حضور عرض ما هزلي مع جمهور. حيث تعتقد بأنك كنت في مجلس تمتع نفسك بينما في الواقع هو أنك قمت بإعطاء جسمك جرعة من تمارين الآيروبيك. هل يمكن للتدريب أن يقدم أفضل؟

جرب فكرة اخرى.. **أما يزال في المزاح بعض المرح؟ اقض بعض الوقت في تقصي الفكرة (17) "اشتر أجهزة التمرين الآن".**

بعد قيادة Patch Adams، قام الكثير من الأطباء والممرضين بتحديد الفوائد الصحية الجسدية للضحك.

يقوم العديد من الأطباء اليوم بتعليم الناس كيفية الضحك بغية تمكينهم من التعامل مع الحالات الصعبة. كذلك تستفيد عواطفنا من الضحك الجيد والضحك يعزز المزاج، ويمكن أن يساعد في التخلص من تراكم الأعباء والمشاعر السلبية كالغضب والحزن.

غالباً ما يصرح الناس بأنهم يصرخون أو يصيحون أثناء الضحك، وبذلك، ينبذون مشاعرهم السلبية بالفعل إلى خارج جسمهم.

بالضحك يمكن إزالة توتر العضلات والإجهاد، ويمكن تحسين التركيز والقدرة على التعلم. ويعتبر الضحك كاسراً هائلاً للجليد، ويساعد في التواصل مع الناس المحيطين بنا. إذاً، هذا هو جوهر الطرفة. الضحك يجعل الحياة أكثر متعة لأي شخص.

حكمة.. **كلما تقدمت بالسن، أصبح من الأقسى والأصعب عليك فقدان الوزن، لأنه وبمرور الوقت، ستنشأ علاقة صداقة متينة وحميمية بين جسمك والشحوم أو الدهون.**

BOB HOPE

كيف يتم ذلك..

س: لقد سئمت كتب النوادر (الطرف) الاعتيادية، لم تعد تؤثر فيّ، هل أغيرها؟

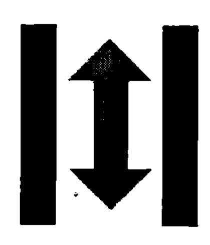
ج: *نعم، فحتى أجود النوادر سيضعف تأثيرها مع الزمن. وهذا هو الدور المفيد للإنترنت. دع رفاقك يعلمون برغبتك الانضمام إلى قائمة متلقي النوادر التي يرسلونها من حولهم. كن صادقاً، طالما ذلك يحدث لم لا يجب أن يكون منظماً؟ يمكنك أيضاً أن توقع إلى أحد مواقع الإنترنت ليرسل لك النوادر. بعض هذه المواقع سيرسل لك أيضاً "طرفة اليوم" إذا ما طلبت هذه الخدمة.*

س: ماذا يمكن أن أفعل إن لم يكن لدي روح الدعابة أو الفكاهة أو الطرفة؟

ج: *كأي شخص لديه كتاب بداخله، كل شخص لديه روح الفكاهة، عليك فقط محاولة العثور عليها. لا تقلق، صدق أو لا تصدق، إن الضحك وروح الفكاهة يمكن أن يتم تعلمهما. ابدأ الاستماع إلى تسجيلات من الطرف والقصص المضحكة. افعل ذلك لمدة خمس دقائق تقريباً عدة مرات يومياً.*

استمع لمجموعة مختلفة من أصناف الهزليات أو الفكاهة أو المؤدين. بهذه الطريقة ستعلم ماذا يفعل ذلك بك.

حاول قراءة كتب الطرف. لا تقرأ الكتاب كله في جلسة واحدة بل في فواصل الراحة التي تسنح لك. وعند عودتك للمنزل بعد العمل حاول البحث عن البرامج الهزلية والفكاهية في التلفزيون لمشاهدتها. اجعل كاريكاتيرك المفضل أو الصور الضاحكة خلفية لحاسبك. أو قم بوضعها على طاولة مكتبك بحيث يمكنك رؤيتها بسهولة. يمكنك فعل أبعد من ذلك بأن تخضع لدورة تدريبية أو تعليمية في فن إلقاء النوادر بشكل أفضل.



44..

متعة تمارين المرونة

في أي مكان وأي زمان، كلنا ننعم بتمارين الشد الجيدة، لهذا دعنا نتعرف إليها عن كثب.

هل شعرت مرةً بآلام في عنقك أو أكتافك؟ تعلم، بأنه عندما تبدأ العضلات بالتعب بسبب تقلصها، بالرغم من عدم إدراكك لذلك في حينه، فإن أكتافك ستتقوس للأعلى (وتاب).

ذلك هو التوتر الذي تعانيه نتيجة لانعدام الراحة. إنه إحساسك بما يشبه ذلك ينعكس في أنك لن تعطي أفضل ما عندك من قدرات وإمكانيات، وبذلك فإنك ستضع الضغط على أجزاء أخرى من جسدك حيث ستحاول هذه الأجزاء تعويض واقع أن عضلات عنقك وأكتافك تبدو تحت الضغط. إن ذلك يعني أيضاً أنك أكثر عرضة للسعي وراء البسكويت والشوكولا، وحتى وراء المشروبات الكحولية، وذلك ما يؤدي بالتالي إلى رفع ضغط دمك.

قد يكون ما تحتاجه هو التدليك العميق الجيد، ولكنك بالكاد تترك طاولة مكتبك وتقضي ساعة تضرب وتجلد عليه. يمكن أن تساعد نفسك بالقليل من الشد وتمارين المرونة.

إليك هذه الفكرة..

ارفع ذراعيك أعلى رأسك ببطء. ومن ثم اشبك أصابعك. دوّر راحة يديك إلى الخارج وحاول الدفع في الهواء مع بقاء مرفقيك مبسوطين. اسمح لذراعيك بالسقوط بالاتجاه العكسي على رأسك حتى أول مؤشر للمقاومة. استمر بهذه الوضعية عشر عدات ومن ثم حرر أصابعك بسرعة وأنزل ذراعيك إلى جنبك. دعها ترتاح في جنبك لمدة دقيقة.

لابد وأنك سمعت عن أهمية تمرين المرونة قبل وبعد التدريب. تقوم عملية المرونة بتحسين الليونة وتساعد في منع الإصابة إذا ما وقعت فريسة الإصابة، فإن تمارين المرونة قد تساعد في الشفاء أو استرداد العافية أيضاً. في الواقع، يجب القيام بالمرونة قبل أي نشاط جسدي كثيف أو مطول، حتى ولو تمثل هذا النشاط بعملية الدهان (الطلاء) أو التعشيب. باعتبار أن الكثير منا يقضي الكثير من حياته ملتصقاً ومحدقاً بالشاشة (شاشة الحاسوب). فيجب علينا اغتنام الفرصة للمطمطة أثناء فترة إقلاع الحاسوب. لماذا؟ لأنه أثناء العزف على لوحة المفاتيح فإن ذراعيك ويديك وأصابعك تكون في وضعية تمرين مركز. أنت لا تنخرط في التدريب في صالة الألعاب أو اللياقة البدنية أو تخرج للجري دون القيام بعملية الإحماء أولاً، أليس كذلك؟ إذاً، بما أن حاسبك جاء إلى هذه الحياة، فإنك تستطيع أن توائم عضلات لهذه الحياة أيضاً.

إن الإحماء كذلك عبارة عن طريقة رائعة لتقديم الراحة المباشرة والفورية للدماغ والجسم. نقوم بفعل ذلك في اللاوعي (بشكل لا شعوري) عندما نشعر بالتعب. فقط تأمل للحظة وفكر بشأن ما يحدث عندما تتثاءب. هنا تسنح فرصة مواتية يمكنك خلالها أن تمط ذراعيك إلى أبعد مدى يمكن أن يصلا إليه. وذلك يرخيك استعداداً للنوم والنوم بشكل جميل أو سعيد، أو لدى مغادرتك السرير في الصباح فإن أول ما تقوم به كذلك هو تكرار ذات التصرف، ولكن هذه المرة يكون له تأثير تحمية العضلات وتجهيزها لأول تمرين في اليوم، وهو حملك إلى الحمام أو إلى المطبخ لتناول الإفطار. عندما تصل رحلتك إلى منتصفها بعد الطيران لفترة طويلة، فإنك ستمط ذراعيك وقدميك إلى أبعد مدى يمكن أن يصلا، بغية إيقاظهما أيضاً.

جرب فكرة أخرى..

إن الاسترخاء مهم أيضاً من أجل حياة حب جيدة. ابدأ بفهم الفكرة (51) "الرضا أو الارتياح الضمني". وتعلم كيف يمكن لضغط الدم المساهمة أو المساعدة في ذلك أيضاً.

هذا أحد أنسب الأوقات التي فيها تكون مستعداً لفترة إحماء ومرونة طويلة وهي بالفعل شيء جيد. لذلك استمر، وتمطمط جيداً. يمكنك القيام بالمطمطة بالطريقة التي تشاء، فلديك الحرية المطلقة. فقط ابدأ بلطف، فمن السهل المبالغة بالأمر، بذلك قد ينتهي بك المطاف باللجوء إلى مساعدة أخصائي المعالجة الفيزيائية أو طبيب معالج لتقويم العظام. يود بعض الناس أن يمطوا أذرعهم أبعد ما يمكنهم عن أجسادهم، والبعض الآخر يقوم بذات الشيء بالنسبة لأرجلهم. يمكنك الجلوس، الوقوف، أو الاستلقاء (التمدد) في الفترة التي تتمطط فيها. طالما أنك تشعر بالارتياح والفائدة، أو الأمان.

فيما يلي تمرين مطمطة بسيط وشائع، تأكد من أن الوضع آمن - حيث من المؤكد أنك لا ترغب برؤية الناس يتعثرون بك - استلق على الأرض على ظهرك. لتكن قدماك وساقاك بنفس السوية (الاستقامة)، وجه أصابع قدمك بعيداً عن جسدك قدر ما تستطيع. استمر في هذه الوضعية حتى تنهي العد إلى 10.

بعد ذلك راحة. يمكن أن يترافق ذلك مع رفع يديك أعلى رأسك ودفعهما أقصى ما يمكنك بعيداً عن جسدك.

بواسطة المطمطة المعتدلة، فإنك ستحقق أمرين اثنين. الأول، تمديد وتحرير عضلاتك، وبالتالي سترتخي وترتاح. والثاني، عن طريق تركيز اهتمامك وانتباهك على المطمطة، فإنك ستريح وترخي دماغك (أعصابك) أيضاً.

حكمة.. **إذا ما حررنا تنفسنا من خلال حركات الحجاب الحاجز. فإننا نحرر عواطفنا ومشاعرنا. وبذلك يذهب توتر جسمنا.**

GAY HENDRICKS، كاتب وعالم نفساني

كيف يتم ذلك..

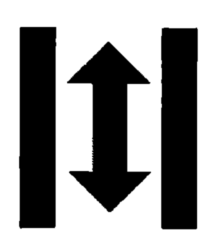
س: كان ذلك عظيماً! لكن علي قضاء الكثير من الوقت في الجلوس أمام الحاسوب. ما تمارين الإحماء والمرونة الأخرى التي يمكنني القيام بها؟

ج: *ضع يديك سوية كما لو كنت تصلي (في الديانة المسيحية)، احمل يديك إلى مستوى صدرك، بعد ذلك، حافظ على استمرار تطابق أصابعك وراحتي يديك معاً. انشر أصابعك تماماً كالمروحة، بحيث تلامس أصابعك صدرك. ثم قم وببطء بتدوير أصابعك أسفل جسدك حتى تتحسس مط أو شد خفيف في سواعدك. استمر في هذه الوضعية لعشر عدات، ومن ثم خذ قسطاً من الراحة. يجب ألا تشعر بأي ألم أثناء القيام بذلك، وإنما يجب أن يكون شعورك رائعاً بالراحة والاسترخاء.*

س: غالباً ما أتعرض للتوتر في عنقي وأكتافي، تماماً كما وصف آنفاً، هل هناك أي نصائح؟

ج: *في البدء، عليك ضمان المحافظة على الجلسة الجيدة خلال فترة وجودك على رأس عملك، كذلك ضمان ارتفاع ملائم لكرسيّك وطاولتك. من ثم، كل 15-20 دقيقة عليك الوقوف والحصول على عدة دقائق للاستراحة بعيداً عن موقع العمل تماماً. وللشعور بالراحة ومنع توتر عنقك وأكتافك، حاول القيام بما يلي:*

استخدم أصابع السبابة في دفع حواجبك للأعلى وأصابع إبهامك في دفع منطقة خدودك نحو الأسفل. استمر في هذه الوضعية لعشر عدات، إعتاق وراحة، بعد ذلك افسح المجال وببط لرأسك كي ينحرف باتجاه كتفك الأيمن لعشر عدات، ومن ثم احرفه نحو الجهة المقابلة لعشر عدات. اتبع هذا التسلسل مرة أو مرتين يومياً.



45..

اهتم بالرقم 1

ما لم تعتن بنفسك، فإنك ستكون مجحفاً بحق نفسك في الفائدة أو بحق أي شخص آخر. لذلك كن لطيفاً مع ذاتك. لا يهم كيف؟ وتابع القراءة. لماذا؟ لأنك تستحق ذلك.

ما العمل الذي قمت به اليوم وجلب لك المتعة، أو جعل شعورك جيداً؟ سؤال يجب أن تستطيع الإجابة عليه بسهولة مع نهاية كل يوم.

عليك ألا تتوقف فعلاً وتُعمل ذهنك بالجواب. أما تجاوز هذا السؤال فلن يكون خياراً مناسباً. ليس إذا وددت التمتع بالصحة قدر ما تستطيع.

عرفت مرةً شخصاً كان على أبواب التخرج من كلية الطب، كان الأطباء يؤكدون دوماً على فهمهم أنه من الأهمية بمكان العناية بأنفسهم كالعناية بمرضاهم تماماً. لقد اعتاد القول: "إن لم تعتني بنفسك، فلن تستطيع تقديم العناية الأفضل لمرضاك". هذا الدرس لازمني لعدة سنوات. فهذا الكلام قابل للتطبيق في شتى مناحي الحياة – الأبوة، العلاقات البينية، العمل والصحة.

مبدئياً، إن لم تهتم بالرقم (1)، فلن تكون قادراً على الوفاء بمسؤولياتك تجاه الرقم (2) و (3) و (4)...إلخ. بالإضافة إلى ما يمكنك أن تكون. إنه إحساس عام قديم وبسيط. لست بحاجة إلى فهم ذلك لدرجة كبيرة، وإنما قد تكون بحاجة ماسة جداً إلى التصميم والانضباط الذاتي بالوضعية الملائمة للتطبيق أو الممارسة.

إليك هذه الفكرة..

في كل مرة تؤدي عملاً يسعدك أو فيه منفعة لك. قل لنفسك: "إنني أعتني بنفسي". رددها عدة مرات حتى تنقلك للشعور بالسعادة. وتبدأ بالابتسام. لن تضطر إلى ترديدها كثيراً. إذا كنت تشعر بالخجل قليلاً من ترديدها بصوت عالٍ. فافعل ذلك في سرِّك. أو اكتبها.

كالعديد من الناس، قد تجد صعوبة في تطبيق ذلك في بادئ الأمر. فمنذ أيام الطفولة، تعلمنا التفكير بالآخرين قبل التفكير بأنفسنا. في الواقع، حتى تقوم بفعل شيء ما لصالحك (لذاتك). وخاصةً إذا ما كان سيجلب لك السعادة والسرور، وحتى إن كان من حولك لا يعتبر ذلك نوعاً من الأنانية، فإنك ستشعر ببعض الأنانية إذا ما قمت به. وبناءً عليه، عندما ينجز الأمر فإنك لن تشعر بالراحة أو السعادة، لا بل ستشعر بالذنب تجاه ما أقدمت عليه. وسيبقى ذلك ماثلاً في ذهنك، ليضيف المزيد من الإجهاد والتوتر إلى اليوم الحافل بالإرهاق والتعب بطبيعة الحال. أهي أمور مألوفة؟ بالتأكيد إنها كذلك.

من المؤسف أنه في المرة القادمة التي ستحاول فيها القيام بشيء ما لذاتك، فسيكون شعور الذنب وليس شعور السعادة، هو الذي سيسيطر على تفكيرك. ببطء ولكن بشكل مؤكد فإنك ستصبح أقل توجهاً لإمتاع نفسك. حتى أقل توجهاً للاهتمام أو العناية بنفسك. لهذا السبب دعنا نواجه ذلك، ستبدو مستاءً بعد ذلك أكثر من قبل. شيء لا يصدق، أليس كذلك؟.

هناك تردد لدى الكثير من الناس في إمتاع وإسعاد أنفسهم. إن ذلك محرّم تقريباً. "إنها تصفف شعرها من جديد"، "هل تعرف كم أنفق على تلك السيارة؟"، حتى الأشياء البسيطة كنيل قسط من الراحة للغداء سيعود عليك ببعض التعليقات والانتقادات المحرجة أو الناقدة. ما يسترعي رفع حواجب الاستهجان ممن حولك. إنه ضرب من الجنون وذلك لأن هذا الاهتمام الذاتي البسيط في مضمونه ولكن الكبير في حجمه سيؤثر عليك بأن تشعر وكأنك مجرم متسلسل.

جرب فكرة أخرى..

إذا كنت تريد حقاً أن تكون رحيماً بنفسك. وبمن حولك جرب الفكرة (47) "حان وقت الإقلاع عنه".

فكر في ذلك للحظات، في بحر الأسبوع القادم وفي نهاية كل يوم، اكتب الأشياء التي سعدت بفعلها، والأشياء التي جعلتك تشعر بالارتياح بغض النظر عن طبيعتها. الأهم من ذلك أنه وبدون الحاجة إلى التفكير العميق يمكنك كتابة هذه الأشياء. بفعل ذلك لن تشعر بالذنب،

وستتعلم كيف تتقبل القيام بتلك الأمور التي هي ضرورية في الواقع أكثر من كونها للمتعة أو اللذة.

عوضاً عن التفكير بأن العناية بنفسك والتمتع بالحياة هو ضرب من الأنانية، وهي ليست كذلك، واعتبر ذلك نوعاً من الرعاية أو الاهتمام الذاتي.

يمثل التدليك بواسطة الأعشاب والنباتات العطرية، أو قضاء السهرة في الخارج بصحبة الفتيان مثلاً، طرقاً للعناية بنفسك، وبضغط دمك. إنها ليست شكلية كتخفيض كمية الملح في طعامك، حيث لا أحد سينتقدك إذا ما فعلت ذلك لأنهم على الأرجح سينظرون إلى هذا الأمر على أنه نوع من العقاب، ولكن محاولة إسعاد ذاتك تبقى هي الأهم.

تولد المتعة السعادة والرخاء، وهي تولد بعدئذٍ السلوكيات الصحية التي تحفظ ضغط دمك عند المستوى الذي لا يجعلك قلقاً.

حكمة.. **لو كنت أعلم بأنني سأعيش كل هذه المدة الطويلة، لكنت اعتنيت بنفسي بشكل أكبر وأفضل.**

EUBIE BLAKE، معمر 100 سنة

كيف يتم ذلك..

س: يقوم رفاقي بالعمل بإبداء بعض التعليقات أو الملاحظات. كيف علي التعامل مع هذه الملاحظات أو التعليقات الوضيعة؟

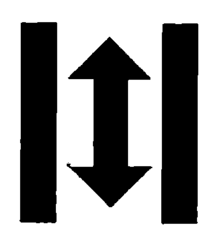
ج: *تعرف المقولة "إن لم تستطع التغلب عليهم، فعليك الانضمام إليهم؟"، حسناً، اطلب منهم الانضمام إليهم لدى خروجك أو التوقف للاستراحة أو لتناول الغداء. وعندها ستتوقف عن الشعور بالاستياء، وهم سيشعرون بالارتياح، وهذه حالة الجميع فيها رابح. إحدى المشكلات الناشئة عن ثقافة العمل المعاصر هي العمل، العمل، المزيد من العمل. وفيما يلي قول شائع آخر: "العمل الدائم بدون المزاح سيجعلك فتى بليداً أو كسولاً"، في هذه الآونة يمكن تحوير هذه المقولة لتصبح: "العمل الدائم بدون المزاح أو اللهو يجعل منك فتىً مريضاً".*

س: لقد وجدت صعوبة في الأمر. إن ذلك يتطلب التصميم ولكن ما أزال أشعر بأنني مذنب نوعاً ما، حتى ولو كان كل ما أقوم به هو الحصول على استراحة الغداء. كيف أتغلب على ذلك؟

ج: *تنتشر خطط بطاقات الولاء Loyalty* في كل مكان في هذه الأيام. إن لم تكن العروض لعدة أميال جوية، فإنها تشير إلى إمكانية استعمالها كهدايا. وبالتأكيد ليس لديك أي مشكلة أو مانع من التوقيع أو المشاركة فيها أليس كذلك؟ ربما لا. بالتالي، في كل مرة تهتم أو ترعى نفسك فيها، أعط لنفسك نقطة. دعنا نقول بأنك تستخدم الدرج أكثر من المصعد، أو أنك تتناول الإفطار، أو أنك تنجز الدقائق الثلاثين من النشاط الحركي المعتدل اليومي. امنح نفسك نقطة لكل واحدة. ابتكر لائحة جوائزك الخاصة. ربما ثلاث نقاط تكسبك استراحة غداء لمدة نصف ساعة، عشرون نقطة تكسبك جلسة تدليك massage. هذه الجوائز كلها تعود إليك بالكامل.*

إنه مخطط الولاء النهائي: أنت وفيّ لذاتك، لن يمر وقت طويل حتى تصبح عديم الحاجة لنظام جمع النقاط لتكسب ذاتك.

* بطاقات تسمح للزبائن بتخفيضات معينة في بعض المراكز التجارية وهي منتشرة في أمريكا، استراليا، نيوزيلندا



46..

خذ يوم إجازة

هل أنت مجنون؟ ليس لدي وقت. هذا ما تفكر به. لكن صدقني، لديك الوقت. إنه هناك أمامك، لذلك دعنا نجده.

متى كانت آخر مرة أخذت فيها يوم إجازة؟ أتحدث عن يوم إجازة حقيقي حيث الأشياء الوحيدة التي فعلتها كانت تلك التي رغبت بفعلها.

ليست تلك الأشياء المفروض عليك القيام بها كالأعمال المترلية أو أعمال الحديقة، أو التسوق الأسبوعي، أو اللعب مع الأولاد، أو تأدية واجبات الآخرين المزعجة. يومٌ حيث كل ما قمت به على مدار اليوم بأكمله كان إمتاع نفسك بعمل الأشياء التي لا تقوم بها بشكل اعتيادي. الأشياء المجنونة كالتمدد في السرير طوال اليوم أو الجلوس في الحديقة العامة تقرأ كتاباً وجهازك الخليوي مقفل والذهاب لمشاهدة فيلم منتصف اليوم والبقاء لمشاهدة فيلم آخر يليه مباشرة، أو زيارة الأصدقاء أو الأماكن القديمة المفضلة لديك.

نعيش في عالم هو حقاً 24/7. الآن يبدأ معظم الناس عملهم في وقت أبكر ويغادرون العمل بشكل متأخر أكثر من أي وقت مضى.

إن ضغط العمل يحشر الناس في الأرض. لا أحد لديه الوقت لأي شيء إضافي. ولذلك ما يتاح لك من وقت قليل في سبيلك فإنه سيستهلك على الأرجح بطرق غير نافعة لضغط دمك. يضيع في استهلاك أوعية البيرة وأقداح الخمر، أو في تناول شطيرة اللحم البقري Burger والمقالي، أو أمام التلفزيون. وكل ذلك بالتالي يرفع من ضغط دمك.

إليك هذه الفكرة..

اختر يوماً لتمضيته في إجازة بحيث يكون يوم عطلة أصلاً. أي ليس يوم عمل على أي حال. ضع قائمة بالأمور التي ستقوم بها في جانب واحد. لأن معظم الأمور الواجب عليك القيام بها يمكن أن تؤجل. تأكد من فعل أي شيء تريد. شرط أن لا يكون من الضروري القيام به. وسترى كم سيكون الأمر سهلاً. سترى كيفية عدم شعورك بالذنب أو الأسف بعد كل ذلك. والأهم. أن تمتع وتسر ذاتك. وواصل القيام بتلك الأشياء التي عليك القيام بها أليس كذلك.

أعرف بماذا تفكر. لا، لست بقارئ للأفكار، ولكنها الاستجابة الفورية للكثير من الناس عندما يتم توجيه النصح لهم لفعل ذلك. على أي حال، يمكنك إيجاد الوقت لقضاء يوم إجازة.

أثناء قراءة هذا الموضوع، إليك ما فعلت. إنك تضع العصي في العجلات، تبحث عن مسوغات عدم مقدرتك على أن تحظى أو تطلب يوم إجازة. لقد حصلت على الأشياء أو الأمور التي يجب عليك القيام بها. إذا أخذت يوم إجازة، عندما تعود للعمل سيكون لديك الكثير من الأعمال لتقوم بها. إنك تتساءل "لا، الأفضل والأقل إجهاداً وضغطاً هو عدم أخذ إجازة". وذلك مرده أنك لم تحصل على عطلة منذ وقت طويل أيضاً، أليس الأمر كذلك؟.

هنالك 24 ساعة في اليوم الواحد، حوالي 8 ساعات منها تضيع في النوم. حساب الوقت الذي يمضي من لحظة الاستيقاظ (النهوض)، وأخذ حمام، وتناول الفطور وأشياء أخرى تقوم بها فينتج ساعة ضائعة أخرى. إذاً في الواقع، إن يوم الإجازة هو حوالي 15 ساعة تقريباً. إذا أمضيت ساعتين يومياً في الانتقال لعملك والعودة منه فسيبقى لديك 13، ولأن هذا الرقم بالنسبة للبعض لا يعتبر رقم الحظ، بالتالي فإن كل ما نحتاجه ليوم الإجازة هو 12 ساعة. وهذا ما يشكل أقل من 10% من الأسبوع.

جرب فكرة أخرى..

هل كنت أتندّر بهذا الفصل؟ لا لم أكن. وإنما أردت أن تضحك في سرّك (بصوت منخفض) من خلال الفكرة (43) "اضحك".

حسناً. إذاً ما تحتاج القيام به هو أخذ يوم إجازة من العمل، لأنه لديك عطلة تأخذها لكنك لا تأخذها، فإنه ليس من الصعب جداً أن تفعل. فقط انظر إلى التقويم أو إلى مفكرتك واكتب "يوم إجازة" في الهامش. احجز لنفسك يوماً خاصاً يمكنك القيام بأمور ستجلب لك المتعة والسرور بالفعل، وبما أنه سيكون لديك الكثير من التسلية والمرح، فإنك لن تتطرق بتفكيرك للعمل أو لأي شيء آخر يتعلق به، بشكل مثالي رتب هذا الأمر ليتم في غضون الأسابيع القليلة القادمة. يوم في الحمامات المعدنية أو قيادة السيارات في الطرق النائية أو الجبلية على سبيل المثال. يجب أن يكون شيئاً يتطلب منك أن تدفع من أجله. إذا ما دفعت مالاً مقابل شيء ما، فإنك ستكون أكثر اهتماماً وستدرك حقيقة ذلك الشيء. من المثير أن الناس سيلغون بسهولة أو ببساطة أيام الإجازة التي خططوا لها والتي لا تكلفهم مالاً، وسوف يبحثون عن حجج أو مبررات لعدم تمكنهم من أخذ يوم إجازة في آخر المطاف وهذا هو التناقض التام بعينه، مع هذا، عندما يجب عليك الالتزام بدفع مبلغ جيد من المال لقاء شيء أو أمر ما، فالقليل سيمنعك من إدراك حقيقة ذلك الشيء.

إذاً، بعمل ذلك، سيكون لديك يوم رائع تقضيه في الخارج، سيكون شعورك الداخلي رائعاً جراء قيامك بهذه الخطوة، وسترى كم كان القيام بها سهلاً.

حكمة . . اقبض على أو استغل اليوم.

DEAD POET'S SOCIETY

كيف يتم ذلك..

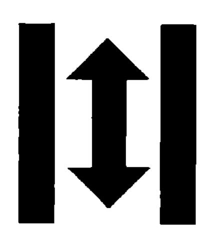
س: بدا ذلك رائعاً، متى يمكنني القيام بذلك ثانية؟

ج: *حسناً فعلت، ما لم تربح اليانصيب أثناء يوم إجازتك، فإنني وبأسى أشك بأنك ستكون قادراً على فعل ذلك كل يوم، بالرغم من أن الطريق الذي شعرت به لغاية الآن قد تكون راغباً به.*

مبدئياً، افعل ذلك كلما سنحت لك الظروف. ابدأ بالتعود على أخذ يوم إجازة لنفسك كل أسبوع، ثم حاول جعلها يومين في الأسبوع. هذان اليومان بالنسبة لي يمكن أن يكونا منفصلين بالنسبة لأيامك العادية أو متصلين. قم بما تراه مناسباً أو ما يتلاءم ومسؤولياتك بشكل جوهري. عليك الحرص على أخذ عطلة نهاية الأسبوع الأسبوعية لتتمتع أو تستجم.

س: لقد وجدت صعوبة بالأمر. تستمر الأشياء بالظهور. هل هناك أية أفكار إضافية؟

ج: *حسناً، هذا ما يمكنك فعله، إذا واصلت الحياة قذفك بالكرات المقوسة على سبيل المثال، فإنك ستكون متأهباً ليومك الخاص ولضربتك. زميل اشتد عليه المرض، تسرب في سقف منزلك، ليس لديك أي خيار، عليك أن تؤجل يومك. فقط امسك بالكرة بشكل واثق وكن تلقائياً أو عفوياً. لا تخطط لليوم، خذ أي يوم تالٍ متاح، وخصصه لنفسك، ليكن هدفك يوم واحد من أجلك في الشهر المقبل. من ثم خذ يوماً آخر خلال الأسابيع الثلاثة المقبلة، وآخر في الأسبوعين التاليين، وقبل أن تدري، ستجد أنك تخصص لذاتك يوماً في كل أسبوع.*



47..

حان وقت الإقلاع عنه

أقلع عن هذه العادة. اصرفها. انبذ أعواد الثقاب. يمكنك تسميتها ما تشاء. إن كنت قد حاولت في وقت ما الإقلاع عن التدخين، فستدرك أن الأمر ليس سهلاً. فيمايلي تبيان لكيفية التأكد من أنه وعلى الرغم من كل هذا الكلام، فأمامك الكثير من العمل.

إذا كان ثمة شيء وحيد يمكن لأي امرئ القيام به في سبيل حماية صحته وصحة من حوله، فهو عدم التدخين. فالتدخين قاتل. أكثر من ذلك، فإنه يقضي على الناس قبل أوانهم، بما فيهم أولئك الذين لا يدخنون بالفعل من خلال جعلهم ضحايا التدخين السلبي.

حسناً، ليس من السهل الإقلاع عن التدخين، على الأقل، بالنسبة لمعظم الناس بطبيعة الحال. بالتأكيد هناك البعض الذين بمجرد قيامهم بقذف علبة السجائر في سلة النفايات فإن تلك اللحظة ستكون اللحظة الأخيرة لارتباطهم الجسدي مع السيجارة. مع ذلك، بالنسبة للكثير من الناس الذين تبنوا قرار الإقلاع عنه، يبقى الأمر صعباً للغاية.

يسبب النيكوتين الإدمان، وإلا لماذا تشتاق إلى إشعال سيجارة وأخرى، وأخرى.

إليك هذه الفكرة..

احتفظ بإيصالات استلام علب الدخان التي ابتعتها. أو إن لم تكن مدخناً. فاسأل بعض المدخنين عن عدد السجائر التي يدخنونها يومياً. اجمعها في نهاية الأسبوع. واضرب الناتج بالعدد 52 وقارن الناتج مع عشرة أشياء ترغب الحصول عليها. فذلك سيكون ما يمثله حجم المال الذي ستدفعه.

حتى إن لم تكن مدخناً، تابع القراءة. قد ترتاح قليلاً، ومن باب الفضول إن أحببت، وإنما قد تتساءل أو تفكر بأنك مراقب هنا، ما تزال لديك الفكرة التي قد تطرحها لاحقاً. على أي حال، لا يوجد أي ضرر في إدراك ما يتعرض له رفاقك المدخنون، يسبب التدخين ارتفاعاً مؤقتاً لضغط الدم لكن المواظبة عليه لا تسبب ضغط الدم المرتفع ولكن وقبل استغلال ذلك في إشعال سيجارة جديدة، فإن ذلك لا يعني صواب التدخين. فالتدخين سيئ جداً بالنسبة لصحتك، وبشكل خاص إذا كنت تعاني من ضغط الدم المرتفع. يؤذي التدخين جدران الأوعية الدموية، ويقوم بتسريع آلية تصلب الشرايين التي تتسبب مع مرور الزمن بإحداث احتشاءات العضلة القلبية (الجلطات). وبالتالي، التدخين وضغط الدم المرتفع هما شريكان بالهدف، وإن كنت تعاني من ضغط الدم المرتفع، بالتالي سيسرع التدخين من خطورة مرض القلب والنوبات أكثر.

لا ينجح الكثير من الناس في الإقلاع عنه من المحاولة الأولى. في الواقع، يحتاج الكثيرون إلى أكثر من فرصة أو محاولة قبل بلوغ تلك الغاية. وهي النأي بأنفسهم عن التدخين. من جهة أخرى، هناك بعض الأشياء التي قد تدفع بالاحتمالات لصالحك. لكنها تتطلب بعض التخطيط والتحضير.

أولاً، يجب أن يكون لديك سبب مقنع للإقلاع عن التدخين، مثلاً لتحسين صحتك، أو أن يكون لديك معاناة من بعض السعال، أو البرودة، أو أن تكون لياقةً، أو لتوفير المال. كم هو عدد الأطباء النفسيين الذين يعتقدون بوجوب تغيير ضوء المصباح؟

إنهم واحد فقط، بالمقابل هناك حاجة إلى تغيير المصباح. وكذلك من المهم وضع إطار زمني لذلك. فعلى الأرجح لا تكون فكرة اختيار اليوم الأكثر انشغالية وإرهاقاً بالنسبة لك في تقويمك الفكرة الصائبة.

جرب فكرة اخرى.. بعد هذه الفكرة، فإنك بحاجة إلى التشجيع. حاول تطبيق الفكرة (52) "لأنك تستحقه".

يتم اختيار يوم الخميس حيث يكون مناسباً بالنسبة للعديد من الناس إن لم يكونوا يعملون في عطلة نهاية الأسبوع. وذلك لأنه غالباً ما يكون الأكثر راحةً بالمقارنة مع بقية أيام العمل على مدار الأسبوع. وأنت بحاجة إلى مكافأة (جائزة) تتطلع إليها، إن الأشياء الصغيرة التي يمكنك منحها لنفسك في نهاية كل أسبوع هي ألا تدخن.

أنت كذلك بحاجة إلى إدراك كيفية قمع أو هزم تلك الشهوة لجرعة النيكوتين. حيث يكون أي علاج بديل للنيكوتين داعماً أو مساعداً لمعظم الناس، تمتد مضاعفات وأعراض الانقطاع عن التدخين التي يخشاها الناس عادة لأربعة أسابيع فقط تقريباً.

التدخين هو عادة أيضاً. كيف ستقوم بشغل يدك العاطلة عن العمل عندما يحاول الشيطان جعلها تعمل؟ الألغاز، الخربشة على الورق، مكالمة هاتفية مع صديق، هذه مجرد بعض الأمور التي يقوم بها الناس عادةً لمنع أيديهم من الانجرار أو الانزلاق في هذا المنزلق.

دعنا لا ننسى الإغراء. فيجب أن تكون على استعداد عندما تجد نفسك في موضع قد تعودت أن تدخن فيه – في النادي أو بعد الغداء على سبيل المثال – في جميع الأوقات حيث تقوم فيها بإشعال سيجارة عادةً. أتدري ما يقال عن الإغراء؟ يفضل أن تتجنبه، حتى يصبح بعيداً عن متناول يدك، تستطيع ذلك بالطبع. مجرد الذهاب إلى الأماكن التي يمنع فيها التدخين هو الحل. بهذه الطريقة ستكون أقل عرضة للوقوع ضحية الإغراء. إن الأمر لا يبدو بأنه لا يمكنك أن تمضي فترة زمنية بدون سيجارة. إذا سبق لك وسافرت مرة في رحلة طيران طويلة، حيث لم يكن باستطاعتك التدخين، فإنه يمكنك القيام بذلك.

حكمة.. الهزيمة ليست أسوأ أنواع الفشل. عدم المحاولة هو الفشل بعينه.

GEORGE E. WOODBERRY

كيف يتم ذلك..

س: لا أدخن كثيراً، بالتالي لن أوفر الكثير من المال. لماذا علي التخلي عن هذه المتعة البسيطة؟

ج: *أنت تحتاج إلى دافع آخر. ربما يكون صحتك أو صحة أطفالك ما سيشكل الحافز أو الدافع لك. هل تفضل مظهراً صحياً وبناءً قوياً؟*

ربما تود أن يكون لديك طاقة أكبر، أو أن يكون لديك إحساس أفضل بتذوق الطعام وشم الروائح. مهما يكن، يجب عليك القيام بذلك لصالحك، ومن ثم سيتحول ذلك إلى دافع لك.

س: من الصعب الخوض في ذلك بشكل منفرد، أين يمكنني التوجه طلباً للمساعدة؟

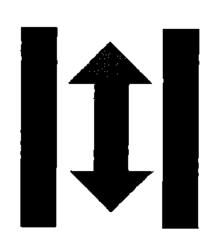
ج: *إن الإقلاع عن التدخين كمشروع منفرد سيكون قاسياً بالتأكيد. وهذا ما يبرر جودة ومشروعية تبني التحدي مع صديق أو زميل آخر. يمكن لكل منكما تشجيع الآخر. إن لم يكن لديك إمكانية إيجاد أي شخص يود الإقلاع عن التدخين، أو إذا كان جميع رفاقك من غير المدخنين، فما عليك سوى الانضمام أو الانخراط في مجموعة دعم خاصة أو محلية.*

س: أنا توقفت، لكن بعد يوم أو يومين، عاودت التدخين من جديد. ما الذي يمكنني محاولته فيما عدا ذلك؟

ج: *إنك لم تقم بالإعدادات الكافية لذلك. اكتب السبب الكامن وراء عودتك للتدخين مجدداً، والتاريخ الذي تود التوقف فيه، وكيف ستتعامل مع شهوة وإغراء إشعال السيجارة. من ثم قم بمحاولة أخرى. يمثل التخطيط والتحضير خطوة أولى كبيرة لزيادة فرصة نجاح الإقلاع عن التدخين.*

س: أميل للتدخين عندما أكون تحت ضغط العمل، في البيت أكون أقل ميلاً للتدخين بكثير، هل هناك أية اقتراحات؟

ج *حاول البحث عن عادة جديدة لتحل محل عادة التدخين. عادة صحية بالطبع!! ابدأ بأمور بسيطة كالهرولة في المكان أو تناول قطعة من الفواكه، أو الاستماع إلى الموسيقى أو القيام بمط أو شد الجسم بشكل مبسط في كل مرة تشعر فيها برغبة في تدخين سيجارة.*



48..

الماء، والحاصرات

إنك تتناول أدويتك، ولكن من دون مواربة. هل لديك فكرة عن آلية عملها؟ فكل شيء تعرفه يتجسد بأن هذه الأدوية تنزل إلى معدتك. لكن ما الذي تقوم به فعلاً في داخلك؟

على الأرجح أنك ستتعرض للصدمة بعد اكتشافك لمعاناتك ضغط الدم المرتفع. مع ذلك فإنها لم تكن لتهزمك. أخذت نصيحة طبيبك واتبعتها حرفياً.

خفف من كمية الملح والكحول التي تستهلك، أكثر من التمرينات التي تؤديها. كذلك عليك محاولة فقد بعض وزنك أيضاً.

تتطلع لرؤية طبيبك مجدداً، لأنك لا تستطيع الانتظار بأن تتعرف على تقييم لأدائك وفيما إذا كان جيداً أم لا. وبعدئذ، جاءت كلمات طبيبك لتضعها نصب عينيك: إن ضغطك ما يزال مرتفعاً، اقترح البدء بتناول بعض الأدوية.

أكثر الناس لا يرغبون بتناول الدواء. في الواقع، وكذلك معظم الأطباء لا يفضلون وصفها لمرضاهم. على أي حال، الحقيقة المجردة هي أن العديد من الناس بحاجة إلى الدواء بغية تخفيض ضغط دمهم، إذا ما كانوا على قناعة بأن هذا الدواء سيفيد في الحفاظ على ضغط دمهم عند المستوى الذي يقلل من خطر النوبات القلبية والصدمات واعتلال أو اضطراب القلب إلى الحدود الدنيا. وهناك غزارة في البحوث المعززة أو الداعمة للأدوية التي تحقق هذه الغاية.

إليك هذه الفكرة..

إنه وقت الاختبار. دوّن نوع العقاقير الممثلة بشكل حرف من المنظومة ABCD. وكذلك دوّن اسم أي دواء تتناوله أو تستخدمه واحتفظ بهذه القائمة معك - من المدهش عدم معرفة الناس بما يتناولون لدى سؤالهم عن الأمر.

يعتقد العديد من الناس بأن الحاجة إلى الدواء تعني أن وضعهم الصحي سيئ. والأمر ليس كذلك بالضرورة. فالأدوية عبارة عن عامل مساعد آخر فقط. لا يجب النظر إليها على أنها الحل السحري السريع، أو من ناحية أخرى، كرخصة للتمتع وترك أقراص الدواء تقوم بالعمل. إنك ما تزال بحاجة إلى معالجة عوامل الخطورة والقيام بشطبها من القائمة تباعاً. هنا تدعو الحاجة إلى جهود فريق، وليس فقط الموهبة الفردية.

الهدف طبعاً هو تخفيض ضغط الدم، ولكن كيف تقوم العقاقير بذلك؟ تتضمن المبادئ الأساسية التخلص من الماء والملح من جسدك وتوسيع شرايينك لتمكين الدم من التدفق والجريان عبرها بسهولة أكبر، والتأكيد بأنه لا يجب على قلبك العمل بشكل قاسٍ أيضاً.

عندما يصف الأطباء أدوية تخفيض الضغط، فإنهم غالباً ما يتوجهون لمنظومة ABCD. حيث يعبر أو يدلل كل حرف من هذا الاختصار إلى عائلة من الأدوية. على سبيل المثال يمثل الحرف D عائلة مدرات البول (Diuretics). يعتمد اختيار العقار المستخدم على الاعتقاد بأي من هذه العقاقير سيكون الأكثر ملاءمة والأفضل لكل مريض على حدة.

من أفضل وأكثر أدوية الضغط انتشاراً هي عائلة مدرات البول (Diuretics)، والمعروفة باسمها الشائع (حبوب الماء Water Pills). حيث تعمل على طرح الملح والماء الفائض من الجسم في البول. وبهذا الإجراء ينخفض ضغط دمك. يمكن لمدرات البول أيضاً أن توسع الشرايين، وبهذا تصبح الشرايين أكثر اتساعاً، الأمر الذي يسهل تدفق الدم وعند ضغوط منخفضة.

يمثل أثر توسيع الشرايين هدفاً شائعاً للعديد من مرضى ضغط الدم. هناك مركب كيميائي يدعى (angiotensin II) حيث يحافظ على الملح والماء في الجسم ويضيق الأوعية الدموية. الآن يمكنك إدراك أنه إذا سمح لهذا العقار بألا يكون ذا تأثير غير معيق، فإن الملح والماء الإضافيين سيتكدسان ضمن حيز صغير جداً، الأمر الذي يدفع بضغط الدم نحو الصعود.

جرب فكرة أخرى.. يمكن أن تساعد الأدوية على تخفيض ضغط الدم وكذلك يمكن تناول الكثير من الفواكه والخضار. كيف يمكنك الحصول على ما يكفي؟ حاول الفكرة (26) "أعطني خمسة" لتكتشف ذلك.

العقاقير المسماة ACE-inhibitors "عقاقير لمنع الإنزيمات الرافعة للضغط من العمل" (مثبط إنزيم تحويل angiotensin) تمنع هذا المركب الكيميائي من التشكل، وبالتالي تخفض ضغط الدم، وتعطي القلب وقتاً أكثر راحةً.

إن تناول حاصرات angiotensin يعمل بطريقة مماثلة. لابد وأنك قد سمعت حديث الناس عن حاصرات بيتا (Beta-blockers) "حاصر بيتا هو دواء قلبي ينظم نشاط القلب ويستعمل في علاج ضغط الدم المرتفع". تخفض هذه الحاصرات من معدل نبض القلب. إذا ما كان قلبك ينبض بشكل قوي وسريع جداً، بالتالي فإن ضغط الدم سيتجه للارتفاع. إذا ما أقحمت بعضاً من حاصرات بيتا في العلاج فإن ضغط دمك سيعاود الانخفاض من جديد.

ماذا إذا أصبحت العضلات في جدران شرايينك تنقبض بشكل أكبر؟ في هذه الحالة ستنقبض الشرايين وستصبح أكثر تضيقاً وهذا ما يخلق صعوبة أمام تدفق الدم من خلالها بشكل سهل.

مرة ثانية، يقود ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم. لمثل تلك الأوعية الدموية المنقبضة، تبرز حاجة للكالسيوم للتحرك خلال الأوعية الشعرية الدقيقة جداً في العضلات. تصنع حاجزاً في الطريق.

إذاً، والكالسيوم لا يستطيع اختراقه، وإن لم يتمكن من اختراقه، فإن عضلاتك لن تنقبض. وهذه هي آلية عمل العقار المسمى صادات قناة الكالسيوم Calcium-channel، عن طريق المحافظة على راحة الأوعية الدموية وفتحها، والسماح للقلب بالحصول على ما يريد بسهولة.

هناك عقاقير أخرى مستخدمة في تخفيض ضغط الدم، لكن هذه العائلات الأربع هي العائلات الأكثر شيوعاً واستخداماً في معالجة ضغط الدم المرتفع.

حكمة.. من لا يطبق العلاج والأدوية الجديدة، يجب أن يتوقع شروراً جديدة.

FRANCIS BACON

كيف يتم ذلك..

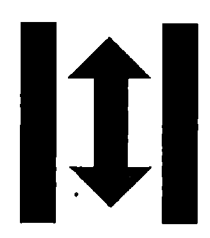
س: أواصل نسيان تناول أدويتي، كيف يمكنني تذكر تناولها؟

ج: *إنها مشكلة واسعة الانتشار، لا يسبب ضغط الدم المرتفع عادةً أي أعراض، وغالباً ما تذكرنا الأعراض بتناول الدواء. فكر بكيفية تذكير ذاتك القيام بالأمور الأخرى. على سبيل المثال، تنظيف أسنانك، هنا لست بحاجة إلى أي تذكير، لأنها عادة.*

إذاً، ضع أدويتك قرب فرشاة أسنانك، ولكن لتكن محمية وبعيدة عن متناول أطفالك. أو ضع أدويتك إلى جانب شيء ما آخر تقوم به أو تستخدمه في نفس الوقت من اليوم، مجدداً تأكد من سلامة ما تقوم به. إذا دعت حاجتك إلى تناول الأدوية أكثر من مرة أو مرتين يومياً، فيمكنك إضافة ذلك إلى قائمة واجباتك اليومية التي عليك القيام بها، أو أن تضبط ساعة المنبه أو الهاتف النقال ليذكرك بالمواعيد. مؤقتات محضرات الطعام الإلكترونية قد تفي بهذا الغرض بشكل جيد وذلك عن طريق التنبيه الصوتي الذي تصدره. أو بكل بساطة، ضع الأدوية في مكان آمن لكن مرئي على مدار اليوم.

س: صديقي وأنا نتناول أدوية ضغط الدم، لكننا نتناول نوعيات مختلفة ما مبرر ذلك؟

ج: *مهما كانت نوعية الدواء الموصوفة لك، فإنه يعتمد على عدة أمور منها عمرك، أصلك العرقي، شروط وظروف طبية أخرى قد تكون محيطة بك وربما الأدوية التي هي قيد الاستعمال. على سبيل المثال، بعض الأدوية معروف بأنه أكثر فعالية لمجموعات عرقية محددة. طبيبك سوف يأخذ كل ذلك بعين الاعتبار عندما يقرر وصف الدواء المناسب لك.*



49.. تخلص من الآثار الجانبية

المحاسن والمساوئ، ما لك وما عليك، الزوائد والنواقص، المنافع والمضار، هذا هو ميزان الحياة.

تكمن الآثار الجانبية داخل أي دواء ولكن يمكن التغلب عليها، فيمايلي كيف.

إن السير نحو المتاجر، السفر بالطائرة، وحتى الخروج من السرير في الصباح، جميعها تصرفات قد يقدم عليها أي إنسان وهناك خطر وقوع الحوادي مع أي أمر نقوم به. علماً بأنه مع النشاطات اليومية البسيطة كالتي وردت، فإن الاحتمالات تصب في جانب نجاح الأمور دون وقوع مشكلة وأن تمر على خير ما يرام. فقط عليك بالحرص والحذر والانتباه إلى جواربك...

عندما يصف لك الطبيب دواءً لتخفيض ضغط دمك، فإنه يفعل ذلك اعتقاداً منه بأن هذا الدواء سيفيدك، حيث سيعمل على تخفيض ضغط دمك وبالتالي التخفيض من خطر معاناتك عواقب فقدان السيطرة على ضغط دمك المرتفع، والتعرض للنوبات القلبية، والصدمات واعتلال القلب إلى الحدود الدنيا.

يمكنك القول بأن الطبيب كان يقوم بمحاصرة الأضرار وتقليصها، وقد يشير إلى الآثار الجانبية المحتملة جراء تناول هذا الدواء أو لا يشير إليها. وقد تقرأ النشرة الدوائية المرفقة مع زجاجة الأقراص أو غلافها أو لا تقرؤها.

أصبحت قائمة الآثار الجانبية المدرجة على تلك النشرات أطول، لكن ليس بسبب اتساع مجال الآثار الجانبية أكثر من قبل، وإنما لعدة أسباب موضوعية (قانونية): حيث يجب على المصنّع الالتزام بإدراج ليس فقط الآثار الجانبية الشائعة كما كان معمولاً به في السابق، وإنما عليه إدراج جميع الآثار الجانبية المحتملة بغض النظر عن ندرة حدوثها أو وقوع هذه الآثار.

ملاحظة هامة: إن كنت تتناول الأدوية دون مواجهة مشكلات و لم تتعرض لأي آثار جانبية، فإنه قد لا تكون فكرة صائبة قراءة النشرة الدوائية لأن العديد من الناس وفور اطلاعهم على نطاق الآثار الجانبية المحتملة يصبحون أكثر خوفاً من مواصلة تناول أدويتهم مهما كانت كمية الملاعق من السكر الذي قد تناولوه.

إليك هذه الفكرة..

اقرأ معلومات النشرة الدوائية لأي دواء يحتويه درج الأدوية لديك. أولي عناية خاصة إلى قائمة الأعراض أو الآثار الجانبية وإلى أي نصيحة مقدمة. البحث عن إمكانية توفر خدمة مساعدة الزبائن هاتفياً. من المفيد اكتساب الخبرة التي ستجعلك كأي عضو في حركة الكشافة مستعداً للتعامل مع أي مشكلة مستقبلية قد تواجهك أنت ورفاقك.

لنكن صادقين وشفافين، لاشيء خالٍ من الخطر 100% في هذه الحياة، وإذا ما أخبرك شخص ما بأن ما قد يعرضونه عليك خالٍ من الخطر 100%، فسأشك كثيراً بذلك بكل تأكيد. وهذا ما ينطبق على الأدوية، النتيجة هي أن كل الأدوية قد تسبب أعراضاً أو آثاراً جانبية. وهي تختلف من شخص إلى آخر، على أي حال، في الواقع، معظم الناس لا يقيمون وزناً لذلك على الإطلاق. البعض يحصل على الأدوية الثانوية البسيطة والتي في غضون أسبوعين على البدء من تناولها يختفي الدواء. بالنسبة للبعض الآخر، فإن الآثار الجانبية تدوم وتسبب المصاعب والمشكلات. إن الأمر مماثل لما يحدث عند الشروع بعمل جديد. فلربما كنت على ثقة من عدم مواجهة أي تخوف أو أي أرق نفسي البتة. أو كان لديك بعض القلق أو الريبة في الأسبوع الأول أو أكثر ولكن ليس لأكثر من ذلك الوقت. أو أنك لا تزال عصبياً بشكل يومي وذلك حتى بعد مضي عدة أشهر على البدء. بخلاف العمل من جهة أخرى، عندما تتناول الدواء للمرة الأولى، فهناك ندرة في طرق التعرف على كيفية أو آلية تأثير ذلك الدواء على الشخص.

استناداً إلى هذا المنطق، على بعض الناس الذين هم بحاجة إلى تناول الأدوية لمعالجة ضغط دمهم أن يختبروا أو يواجهوا الآثار الجانبية. سيصبر العديد منهم أمام هذه الآثار ولن يكون بوسعهم عمل أي شيء إزاءها، وهذا ليس بالأمر الجيد، يجب ألا تعاني من أية مشكلة قبل تناولك الدواء، لأن ضغط الدم المرتفع لا يسبب أي أعراض عادةً، إذاً، لم عليك أن تعاني الآن؟ حتى تمسك بجذور المشكلة، يجب عليك القيام ببعض الإجراءات للتقصي أو التحري.

جرب فكرة أخرى.. بما أنك تعلمت كيفية التعاطي مع الجانب السلبي للأدوية. حاول تجربة الفكرة (48) "الماء والحاصرات" لتتعرف على المزيد من جوانبها الإيجابية.

إذا اعتقدت أو توقعت بأن دواءك قد يسبب لك أعراضاً جانبية، فإن أول ما يجب عليك القيام به هو قراءة المعلومات الواردة في النشرة الدوائية المرفقة مع الدواء. إن لم تجد هذه النشرة، عليك الحديث إلى الصيدلي أو إلى قسم خدمة الزبائن لدى مصنع دواءك.

بهذه الطريقة ستكون لديك فكرة جيدة عما إذا كانت المشكلات التي ستتعرض لها مرتبطة بالدواء الذي تتناوله أم لا.

حكمة.. **الشخص القوي الذي يتمتع بالصحة الجيدة. هو ذاك الشخص الذي يطلب المساعدة حين يحتاجها سواء إذا كان يعاني من إصابة في ركبته أو في روحه.**

RONA BARRETT، مقاول

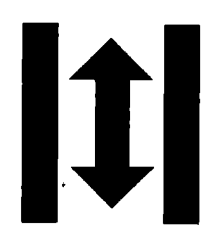
كيف يتم ذلك..

س: لقد اكتشفت أنه إذا تناولت أقراص الدواء في المساء، فإنني لا أتعرض للآثار الجانبية كالتي أتعرض لها حين تناوله في الصباح. هل هذا أمر طبيعي؟

ج: *يبدو كما لو أنك قمت بإجراء بعض التحريات الجيدة، ولم تقم باكتشاف المشكلة فقط وإنما قمت بحلها. عادةً، عندما يتم وصف أقراص الدواء وتقتضي التعليمات بتناولها مرة واحدة في اليوم، فإنه من غير المهم في أي وقت من اليوم عليك أن تتناولها. هنالك بعض الأدوية، من ناحية أخرى، وعلى الرغم من أنها تؤخذ لمرة واحدة في اليوم، فإنه يفضل أخذها في الصباح أو في المساء. فقط قم بالتحقق من الطبيب فيما إذا كان من المقبول أو المسموح لك مواصلة تناول الدواء مساءً. عادةً، الأمر المهم هو أن يتم تناول الدواء في مواعيد منتظمة يومياً، في وقت ملائم ومناسب أكثر.*

س: لقد قمت بالإطلاع على النشرة الدوائية، وأعتقد بأن دوائي يسبب بعض الآثار الجانبية. ما الذي علي فعله؟

ج: *اتبع المنطق القائل بأنك إذا أردت للألم الذي تعاني منه قدمك أن يذهب، فعليك إزالة الحصى أو الحجارة من حذائك. قد تتساءل "حسناً، سأتوقف عن تناول الدواء نهائياً". ولكن بالرغم من أن ذلك قد يبدو وكأنه تعقل أو رشد، فإن القيام به لن ينطوي على الكثير من الحكمة. لذا، لا تتوقف عن تناول دوائك. تذكر سبب تناول الدواء في المقام الأول، ألا وهو تخفيض ضغط دمك. اطلب من طبيبك أن يصف لك دواءً بديلاً. في نهاية المطاف، هنالك العديد من العلاجات المختلفة التي يمكن الاختيار منها. بقيامك بذلك سوف تحافظ على سلامتك وسلامة ضغط دمك وسوف تجعل طبيبك سعيداً راضياً.*



50..

فحص الزيت، والماء، والنفط، والضغط

تعني العناية بسيارتك القيام ببعض الفحوصات البسيطة استناداً لقواعد منظمة. ضغط الدم لا يختلف عن ذلك. لذا، فيمايلي الفحوصات الواجب إجراؤها.

قبل قيادة سيارتك لأي مسافة، فإن شركات السيارات بالضرورة الشركات الصانعة، توصي بالقيام ببعض الفحوصات البسيطة ولكن الهامة، لذلك تقوم بها - على الأقل، نقوم بها أحياناً.

إنك تجري هذه الفحوصات لأنك قد تواجه مشكلة ما يمكنك معالجتها قبل أن تستفحل وتسبب لك الجنوح على الطريق السريع تنتظر المساعدة أو النجدة، وربما يكون بانتظارك ما هو أسوأ، وهو سبب قد يبدل قيادتك للسيارة بسعادة إلى أن تقاد بألم في سيارة الإسعاف. إنه ذات السبب الذي يحتم علينا فحص ضغط الدم، لأنه ما عدا ذلك، لن تكتشف أنك تعاني من مشكلة حتى تقع فيها.

قبل أن يتم تأكيد ضغط الدم المرتفع، يجرى فحصه عدة مرات. حيث أن قراءة واحدة غير كافية وذلك لأن ضغط الدم يرتفع وينخفض استناداً إلى التوقيت على مدار اليوم ويرتبط بما تقوم به من أفعال. فإذا استمر بعدم الوضوح بعد هذا، بالتالي ستكون مضطراً لمراقبة ضغط دمك على مدار فترة 24 ساعة.

إليك هذه الفكرة.. اكتب قائمة الفحوصات التي ستجريها وتاريخها. اطلب من الطبيب المساعدة في هذا الأمر. بعد ذلك، دقق فيما إذا كان أي منها هاماً ورتب الأمور ترتيباً يُيسِّر أداءها.

وقد تستدعي الحاجة المزيد من الفحوصات كالفحوصات والتحاليل الدموية وتحاليل البول أو تخطيط القلب الكهربائي (ECG). وقد تستدعي الحاجة ما هو أبعد من ذلك (حيث تتم استضافتك لعدة أيام لإجراء نظرة شاملة أكثر قرباً). عندما يتم تنفيذ هذه الفحوصات يتم التقييم والإقرار فيما إذا كان هناك سبب كامن لضغط الدم المرتفع، وفيما إذا كان هناك تضرر للجسم بأي حال من الأحوال، وكذلك لاعتماد قاعدة لبرنامج فحوصات مستقبلية.

خلال رحلة الحياة، إذا ما قمت بالعناية بنفسك، فيجب أن يكون ذلك مبنياً على تأمين السعادة لك، وهنا يوصى بالقيام بالفحوصات الطبية بشكل دوري ومنتظم. فحوصات سنية كل ستة أشهر، فحوص للعين كل سنتين، وفحص لضغط الدم ويعتمد تواتره على ما يوصي به طبيبك أو الاختصاصيون.

تماماً كالسيارة، يحتاج جسمك إلى خدمة منتظمة. حيث قد تكون مختصرة وتتضمن فحص مستوى الزيت في المحرك "لبولك" وقياس ضغطك ونظرة سريعة على نشاطك الجسدي إن لم تكن تعاني من ضغط الدم المرتفع. أو أن تكون خدمة موسعة تتضمن كل شيء من الأنوار الأمامية إلى العادم إذا ما كنت تعاني من ضغط الدم المرتفع، لأن عدم السيطرة عليه يمكن أن يلحق الأذى بكليتيك، وبعيونك، وبقلبك وبأوعيتك الدموية. يجب أن يكون مستوى الخدمة التي ستقوم بها والفحوصات التي ستخضع لها، موجهة وفق طبيعة المشكلات التي لم يكشف النقاب عنها والفحوصات التي تمت في السابق.

جرب فكرة أخرى.. إذا أدركت ما هو بحاجة إلى الفحص، ألق نظرة على الفكرة (4) "حذارِ من الرجال بالصداري البيض" لترى ما الذي قد يقع في العيادة.

ربما لاحظت أو لم تلاحظ ذلك، وإنما في كل مرة تذهب لفحص ضغط دمك، فإنك غالباً ما تطرح عليك نفس الأسئلة تقريباً، تماماً كما يحصل معك عندما تذهب بسيارتك إلى محطة الخدمة. كيف حالك؟ هل تتناول أدويتك يومياً؟ هل تسبب لك أي مشكلة؟ متى كانت آخر مرة خضعت فيها لفحوصات الدم؟.

حاول أن تضع ملاحظة في ذهنك تتعلق بهذه الأسئلة أو اكتبها بسرعة وإيجاز. في المرة التالية التي تذهب فيها، حاول أن تكون إجابتك حاضرة. هذا سيوفر عليك بعض الوقت أثناء استشارتك، إذا ما أردت توفير المزيد من الوقت لا تنتظر حتى تطرح عليك الأسئلة، فقط قم بترديد الإجابات تلك بسرعة ومن دون تفكير: "أشعر بأن وضعي جيداً جداً، شكراً لك. أنا أتناول الدواء يومياً ولا يسبب لي أي مشكلة، آه، أجريت فحوصات حديثة لدمي". بهذا تكون قد أحطت الطبيب علماً بكل شيء يريد معرفته. وسيكون سعيداً لأنك تعتني بضغط دمك. كل ما يحتاج إلى عمله هو فحص الضغط، وبالتالي يمكنك أن تتخذ طريقك في المغادرة وتدليل نفسك.

سيكون من المفيد لك وللطبيب إذا أبرزت قائمة الفحوصات التي يجب أن تكون لديك، وإلى أي درجة يجب أن تخضع لها.

ربما قد تم تسليمك بطاقة يمكن إعدادها أو اعتبارها كجدول. تسمح لك بوضع إشارة في كل مرة تخضع فيها للفحص وكذلك لتسجيل النتائج أيضاً.

بهذه الطريقة ستضمن أن كل شيء قد تم فحصه، وبالقيام بذلك، فإنك تعتني بنفسك وتساعد طبيبك الذي قد لا تكون لديه ذاكرة بأبعاد ذاكرة الفيل.

حكمة.. **الرجل المنشغل بالعناية بصحته كالميكانيكي المنشغل جداً بالعناية بأدواته.**

SPANISH PROVERB

كيف يتم ذلك..

س: أعاني من ضغط الدم المرتفع، ولكني لم أقم بفحص الكولستيرول. هل علي الاهتمام بذلك؟

ج: *كضغط الدم المرتفع، فإن ارتفاع مستوى الكولستيرول يشكل عامل خطورة لمرضى القلب والاحتشاءات. اسأل طبيبك فيما إذا كان عليك القيام بفحصه. على الأرجح سيكون الجواب بالإيجاب.*

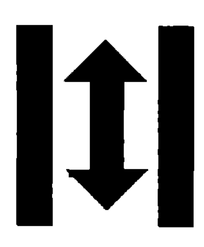
س: لدي إجابات جاهزة، ولكن تنتابني حالة من العصبية تجعلني أرفض الكلام أو تجعلني غير راغب بالكلام فجأة. ماذا يمكنني أن أفعل؟

ج: *رددها ثانية وثالثة ورابعة وأكثر. ردد أجوبتك أمام المرآة، أو مع صديق. فإنك ستتغلب كثيراً على قلقك هذا. من الجيد القيام بكتابة هذه الأجوبة على بطاقة من الورق. فحتى أفضل الخطباء، لديهم ملاحظات في اليد.*

س: لا تتوفر لدى طبيبي بطاقة وبالتالي سأقوم بإعداد بطاقتي الخاصة. هل هناك أي نصائح؟

ج: *أحضر طبقة من الورق البياني، أو صفحة فارغة، أوجد نفس المفعول عن طريق رسم سلسلة من الخطوط الأفقية والشاقولية. في قمة الصفحة اكتب أشهر السنة. في الأعلى وقائمة الفحوصات التي تحتاج لإجرائها. اترك كل خلية مشكلة من تقاطع الشهر مع الفحص فارغة. احجز بقية الخلايا الأخرى.*

يجب أن يكون لديك الآن مخطط بياني تبرز فيه كل خلية فارغة الفحص والشهر الذي يجب أن يتم خلاله. يمكنك إنشاء نفس المخطط على برنامج جدولة حاسوبي، المزايا التي ستكتسبها هي عدم الاضطرار إلى رسم المخطط مجدداً في السنة القادمة، وستكون قادراً على برمجة رسائل تذكيرية شخصية.



51.. الرضا أو الارتياح الضمني

قد تتلاشى أو تزول العلاقة الجنسية عندما يرتفع ضغط الدم. الحياة الجنسية السيئة ليست طرفة. أخفت الإضاءة، وأدر الموسيقى ودع ضغط دمك يعمل لمصلحة حياتك العاطفية.

المطر المطر المطر قد نغني "ذلك الحب الشامل". لكن الجنس هو الشيء المنتشر حالياً في كل مكان. فالجرائد والمجلات والتلفزيون وشبكة الإنترنت كلها تغص بالجنس وتروج له.

أغلفة معظم المجلات المليئة باللحم، وقد كانت منذ مدة ليست ببعيدة تودع في الرفوف العلوية لمقرات بيع الصحف، هي الآن على مستوى عين المتتبع أو المتابع أو المشاهد ويتم الدفع بها تجاهنا. بشكل من الأشكال، خلّف نمو الجنس هذا العديد من الناس الذين يشعرون بشعور المحروم منه، وذلك لأنهم غير قادرين على المضي في سرير ماراثونات الجنس لمدة 24 ساعة التي تحاول وسائط الإعلام أن تصورها بأنها هي المعيار.

كنت تعتقد بأن ارتفاع ضغط الدم سيرجح من كفة الميل لممارسة الجنس أكثر. مع ذلك، من أجل الانتصاب الجيد، يجب أن يمتلئ القضيب بالدم ويجب أن يبقى الضغط قوياً. لكن ذلك مغالطة كالعديد من الأساطير المحيطة بالجنس في الواقع، سيقلل ضغط الدم المرتفع من احتمال الميل للممارسة الجنسية.

إليك هذه الفكرة..

مارس الجنس مع زوجك وفق أسس وقواعد منتظمة كما تشاء. إذا واجهت مشكلة الانتصاب. فيفضل عندئذ سؤال طبيبك عن النصح. ليس هناك داعٍ للحرج. فقد سمع بهذه المشكلات من قبل ولديه القدرة على توجيهك في الاتجاه الصحيح للحصول على المساعدة التي تحتاج.

يمكن أن يسبب ضغط الدم المرتفع معاناة الرجل من العجز الجنسي، أو الفشل الوظيفي للانتصاب كما يسمى في المصطلحات الطبية (erectile dysfunction). حيث لا يكون الانتصاب لديه كافياً أو مناسباً إلى الحد الذي يمكّنه من الحصول على إشباع أو رضى من العملية الجنسية. فكلّما خذله جسمه، أصبح أقل ميلاً لمجرد المحاولة.

دعنا لا ننسى دقة المؤثرات الخارجية على هذه الحالة. إنها كخط أحجار الدومينو. فالشريك في العملية الجنسية لن يكون راضياً بشكلٍ كاف عن العملية. بالنتيجة ستتأثر العلاقة وذلك لاعتقاد كلا الشريكين بأنه هو المقصِّر (العيبٌ فيه) أو بأن العملية الجنسية تحدث في مكان ما آخر. يتزايد الإرهاق والضغط النفسي، ويتم اللجوء إلى بعض الأنشطة غير الصحية لتعويض بعض الارتياح. وهذا ما يزيد من سوء المشكلة بشكل دائم ويزيد من خطورة اقتراب ضغط الدم من المستويات غير الآمنة.

لذلك، إنه من المقبول القول بأن: ضغط الدم المرتفع قد يكون مسيئاً لحياتك الجنسية.

في مجال ما حيث تصيب وسائط الإعلام في أن معظم الناس يعتقدون بأن الحياة الجنسية الناجحة والجيدة هي أمرٌ مرغوب فيه. إنها أكثر من مجرد عملية للمتعة، فهي قد تساعد كذلك في الحفاظ على ضغط الدم عند حدود المنطقة الآمنة. لأنه معها يمكن أن تكون مرتاحاً جداً. البيئية السليمة، والطعام والموسيقى كلها عوامل مساعدة في تأمين راحة الدماغ أو الذهن. ثم يقال بالطبع، بأنه عندما يتم الأمر بشكل جيد وصحيح، فإنه على الأرجح تعمل كل عضلة من عضلات الجسم في الوقت ذاته. وبالتالي فهي طريقة مذهلة لأداء التمارين، وأنت تعلم مسبقاً أهمية التمارين بالنسبة لضغط الدم.

جرب فكرة أخرى.. في بعض الأحيان تتسبب الآثار الجانبية لبعض العقاقير المستخدمة لتخفيض ضغط الدم المرتفع في مشكلات الانتصاب. حاول الفكرة (49) "تخلص من الآثار الجانبية". للاطلاع على كيفية التغلب عليها.

قد يكون الجنس مثيراً، إذاً، قد تعتقد بأن ذلك يجب أن يزيد من ضغط الدم، وأنك محقٌ بهذا الاعتقاد. فالجنس رافع لضغط الدم ولكن فقط لفترة قصيرة. وهذا الارتفاع المؤقت لضغط الدم هو ارتفاع طبيعي وآمن.

إنه جزء من الاستجابة لآلية الهجوم والدفاع (الكر والفر) لارتفاع ضغط الدم بشكل مؤقت. إنه يرتفع عندما نتمرد. علاوة على ذلك، أثناء العملية الجنسية، قد لا يرتفع إلى مستويات مرتفعة جداً.

على أي حال، إنها حالة الكلام وليس العمل. قد يمثل العجز الجنسي أول مؤشر لمعاناة الرجل من ارتفاع في ضغط الدم. تذكر، أن ضغط الدم المرتفع لا يتسبب عادة بظهور أي أعراض أو علامات. إنه يلفت النظر عبر سبل أخرى. إذا كنت أنت أو شريكك تعاني من مشكلات تتعلق بالانتصاب (وهنا لا نتحدث عن التسرب في معهدك الموسيقي الجديد) على قواعد وأسس منتظمة –لا يتدلى صانع الخمر الذي يحدث غالبا كنتيجة لتوفر الكثير جداً لشربه– في حين الاحتمال الأكبر والأكثر رجوحاً أن يكون قادراً على القيام بذلك هو لطخة "أحبك" قبل أن يحدث انهيار الكومة. بعدئذ عليك فحص ضغط الدم. افعل ذلك لدى الصيدلي المجاور، أو لدى الطبيب أو الممرضة، أو في المترل عن طريق جهاز مراقبة ضغط الدم الإلكتروني الخاص بك. إذا اكتشفت أنك تعاني من ارتفاع في ضغط الدم، فإن ذلك سيعد الخطوة الأولى في سياق الحفاظ على حياتك الجنسية وكذلك سيعد خطوة في الاتجاه الذي سيحفظ لك حياتك بحد ذاتها.

حكمة.. أرجوك سيدي. هل يمكنني الحصول على المزيد؟

OLIVER TWIST

كيف يتم ذلك..

س: أشعر بالحرج الكبير لدى التحدث مع طبيبي عن مشكلة الانتصاب، كيف يمكن إثارة القضية وبالتالي الحديث عنها؟

ج: *معظم الرجال يشعرون بشعوراً مماثلاً. استخدم عذر رغبتك بفحص ضغط الدم للإشارة إلى مشكلات الانتصاب إلى طبيبك. بالنسبة للعديد من الرجال، يتمثل الجزء الأكثر صعوبة في الدخول إلى غرفة استشارة الطبيب، حيث يكونون في حالة من الخوف أو التردد من إبرام أي موعد وهم محرجون بشأن قول ما يدور في خلدهم. عندما تكون مع طبيبك وبشكل عرضي اذكر: بأنك تعاني من بعض المشكلات وقد سمعت بأن ضغط الدم المرتفع يمكن أن يؤثر على الانتصاب الذي قد ينجم عن ارتفاع ضغط الدم، لذلك فكرت بوجوب فحص ضغط الدم.*

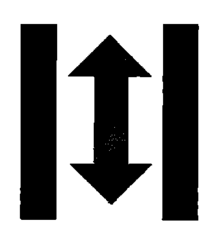
استمع للسطر الأخير هذه عدة مرات حتى تشعر بالارتياح لذكره، والآن يمكنك إبرام أو تثبيت الموعد.

س: لقد أجريت اتصالاً هاتفياً لتحديد موعد مع الطبيب وقد سألني عن السبب. هل علي الإدلاء بالسبب؟

ج: *عندما تقوم بحجز الموعد فمن غير الضروري ذكر أو شرح السبب. وإذا شعرت بالحاجة إلى تبرير زيارتك، فاذكر أنك تود فحص ضغط دمك. وهناك بعض النصائح التي تسهل هذا الأمر عليك. فإذا ما عرضت حجز الموعد مع الممرضة وإذا ما طلبت فحص ضغط الدم، عليك التأكيد بأنك مضطر لمقابلة الطبيب.*

إذا كان من المفضل مقابلة طبيب ذكر، بالتالي ما عليك سوى البحث عنه. أخيراً وليس آخراً، عندما يشير الطبيب إلى مشكلة الانتصاب لديك بشكل مباشر، فلا تغادره حتى ينتهي،فقد لا يكون لديك المزيد من الوقت.

إنك لا تريد تمرير الوقت بأكمله بالمداعبة، وألا تبخر رغبتك على الفور، أليس كذلك؟



52..

لأنك تستحقه

أفضل الأشياء في الحياة مجانية. غير أن الأشياء التي قد تجلب الرضا تلك التي نشعر بأننا نستحقها، هي تلك التي نكسبها. حان الوقت لتكسب جائزتك.

منذ بداية حياتنا (وجودنا) ونحن محاطون بالجوائز والمكافآت. فأكثرنا كوفئ لقيامه بعمل جيد. عندما استخدمنا القعادة (الطاسة المستعملة كمرحاض للطفل) بدلاً من التبول على الأرض.

كان تصفيق أو مصادقة الأم أو الأب هو كل ما نحتاجه. المكافأة حالياً، على الأرجح ستكون الأجراس والصافرات المنطلقة من القعادة بحد ذاتها. مع تقدم العمر (النمو)، فإن تناولنا للخضار سيجعلنا نكبر بشكل أقوى وأفضل، وإذا ما أحسنا التصرف فإنه يمكننا أن نحظى بالأفضل. تجاوز امتحان المدرسة ويمكنك استعارة السيارة في عطلة نهاية الأسبوع. أما في حالة الحفاظ على أمن وسلامة الوطن، فقد تكون الجوائز ترقيات أو علاوات أو سيارة أفضل أو منزل أكبر.

إن آثار تسهيلات نظام الحوافز أو المكافآت النافذة أمامنا سواء في عملية أو آلية التعلم، أو التدريب على استخدام القعّادة في محاولة للتبول على سبيل المثال، أو ذلك الذي تعلمناه حتى الآن، علينا القيام به ولكنه يحتاج إلى بعض التشجيع. إنه الحافز، لنأخذ التدخين على سبيل المثال. إذا دخنت، فستدرك سوءه ومضاره على صحتك. بقدر ما يتعلق الأمر بصحتك، عليك أن تتوقف عنه ببساطة.

إليك هذه الفكرة..

اكتب شيئاً ما عليك القيام به في الجانب الأيمن من الصفحة - التقرير أو المزيد من التمارين على سبيل المثال. ارسم سهماً من ذلك الشيء إلى الجانب الأيسر من الصفحة. عند رأس السهم اكتب شيئاً ما كجائزة لك على إنجاز الهدف. عندما يتم تفعيل وإنجاز البند الأيمن. فما عليك إلا أن تفعل البند الأيسر. بذلك. ستظفر بالجائزة بسهولة وذلك بربطها بشيء ما عليك القيام به.

بالنسبة للكثيرين، فإن هذا السبب غير كاف للتوقف عنه، وبالتالي تحاول حملات التوقف عن التدخين أن تكون محددة ونوعية أكثر نوعاً ما، وذلك لتخص ولتشير للناس إلى مضاره. إن الإقلاع عن التدخين سيوفر أموالك، الكثير من المال، المال الذي يمكنك إنفاقه في العطلات أو الذي يمكنك دفعه مقابل شراء سيارة جديدة. عندما لا يكون ذلك كافياً، فإن المسألة تتحول إلى مسألة شخصية. بالنسبة للنساء، فإن الهدف سيكون هو جلدهن، لأن التدخين يؤدي إلى تقادم الجلد وجعله يشيخ ويتجعد قبل الأوان. أما بالنسبة للشبان فإن الهدف سيكون المنطقة التي يقلقون بشأنها لأن التدخين ضارٌ بها.

المشكلة في هذه المقاربة هي أنه قد لا تكون شخصية بما فيه الكفاية. قد تعاني أو لا تعاني من ضغط الدم المرتفع. إنه لا يظهر أي أعراض بأي من الطرق، وتأكد، يقول الطبيب بأنك ما لم تضعه تحت السيطرة فإنك قد تنتهي بنوبة قلبية. لكنك ستقول لي، إن لم يحدث ذلك، بأنني سأكون لطيفاً.

إننا كذلك لسنا جيدين جداً في كسب ذواتنا والاعتراف بعدم قيامنا بالأشياء بشكل جيد، وتلك هي المشكلة، فتعلم القبول وأن تكون سعيداً هي الجائزة بحد ذاتها.

جرب فكرة أخرى..

بما أننا نتناول موضوع الاحتفال بالنجاح. حاول الفكرة (23) "الشرب أضراره ومنافعه".

دعنا نقول بأنك تريد التدليك، لسبب وحيد هو أنك تريد ذلك فقط. لن يكون هذا بالسبب المقنع وستحتاج إلى طرح سبب آخر. شيء ما تبرر به لنفسك وللآخرين حاجتك إلى التدليك. ستقول، لقد عملت بكد فعلاً هذا الأسبوع لإنجاز التقرير، ونتيجة للساعات الطوال التي

جلست فيها أمام الحاسوب، فإن عنقي تسبب لي ببعض المشكلات، لذا عليّ أن أحصل على تدليك لعنقي. عليك أن تظهر الجانب السلبي، الألم في العنق، لتبرر ذلك.

ما يجب أن يكون عليه هو: لقد عملت بكد ونشاط على ذلك التقرير في هذا الأسبوع، لقد أنجزته ضمن المهلة المحددة وكان رئيسي مسروراً. علي أن أخضع للتدليك. لقد قمتَ بعمل جيد، لذلك عليك أن تكافئ نفسك. طبعاً، يمكن ألا يكون التدليك جائزتك. فقد يكون أي شيء تختاره.

إحدى طرق التغلب على تلك الموانع هي التفكير بأمر ما عليك القيام به في الأسبوع المقبل، أو أي شيء قد يتطلب المزيد من الجهد، وبذلك ستجد التحدي، وهذا ما يتيح لك الفرصة التي لم تحظ بها من قبل.

قد يكون شيئاً ما متعلقاً بالعمل كالتعريف أو التقديم، أو أمراً ما متعلقاً بالصحة كالتخفيف من مقدار الملح المستهلك يومياً. عندما تفعل ذلك يجب المتابعة والقيام بشيء يجلب المتعة. ليست المشكلة في طبيعة الأمر، ولكن بعد ذلك ستدرك كم هو شعورٌ جيد وكم كان ذلك سهلاً.

حكمة . . في كل يوم، وبشتى الطرق (السبل) أتحسن أكثر فأكثر.

EMILE COUE، معالج نفسي فرنسي

كيف يتم ذلك..

س: إنها تأخذ من عمري،لماذا أشعر بأنني لن أحصل على جائزتي؟

ج: *يبدو وكأنك وضعت هدفاً كبيراً جداً. الكثير من الناس يفعلون ذلك، من ثم يستسلمون أو يتخلون عنه، وذلك لأن جائزتهم لم تضيئ في نهاية النفق المظلم بعد. حاول تجزئة الهدف إلى قطع صغيرة قابلة للإنجاز. على سبيل المثال: إذا ما قررت أن تكسب جائزة حال توصلك لتناول خمس قطع من الفواكه والخضار يومياً لمدة أسبوع، اسمح لنفسك بأن تكسب حال إنجاز هذا الهدف لمدة أربعة أيام، على سبيل المثال، ومن ثم ضع الجائزة مقابل خمسة أيام، وهكذا.*

هذه الطريقة لن تمكنك فقط من كسب الجوائز، لا بل أنك ستحافظ بذلك على استمرارية حافزك ولمدة شهر، وبذلك لن تتوقف عندما تصل أو تحقق الهدف الأصل.

س: لا أعاني من ارتفاع في ضغط الدم، هل علي الانتظار حتى يحدث ذلك قبل أن أدخل بعض التعديلات وابدأ بمكافأة نفسي؟

ج: *كلا، إن لم تكن تعاني من ضغط الدم المرتفع، وعليك المحافظة على ذلك، فإنك تبقى بحاجة إلى الحفاظ على نمط حياتك الصحي. إن كان لديك سلوكيات يمكنها أن تضع ضغط دمك عند حافة خطر الارتفاع، عليك إذاً اللجوء إلى نظام المكافأة لتغييرها. تماماً كما يجب على بعض الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع أن يفعلوا.!.*

جدول المحتويات...

Blood Pressure In Control

لا يمكنك رؤيته أو سماعه، لكنه موجود فعلاً، وله القوة الكافية لمنحك إما حياةً مديدةً، أو أخرى أقصر مما تتوقع.

هناك الكثير من التعديلات التي يمكنك إدخالها على نمط حياتك اليومية، هذه التعديلات قد تسهم في الحفاظ على ضغط دمك عند المستويات الآمنة والصحية، وكذلك قد تسهم في خفضه من المستويات العالية جداً.

إن هذا الكتاب لا يحاول إخافتك من الموت بخضوعك وركونك لسلوكك غير الصحي وانتظار الضربة القاضية فقط، بل يتناول مبادئ تنظيم وإدارة ضغط الدم، وكيفية إسهام الأفكار والنصائح الفعّالة التي يطرحها في ذلك.









